

СОГЛАСОВАНО

решением педагогического совета
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 101»
Протокол № 1 от 31.08.2015

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 101»
Г.В. Чиконина
Приказ № 166а от 01.09.2015 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ
О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ
КОМПЛЕКСЕ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 101»**

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) в МБОУ «СОШ № 101» (далее – Учреждение).

1.2. Комплекс ГТО устанавливает государственные требования к физической подготовленности учащихся.

1.3. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами учащихся (с 1 по 11 класс). Возрастные группы выполняют установленные нормативы комплекса ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО (далее – нормативы).

1.4. Комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи комплекса ГТО

2.1. Цели комплекса ГТО:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма;
- обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания в ОУ.

2.2. Задачи:

- а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;

- в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания.

III. Структура и содержание комплекса ГТО

3.1. Структура комплекса ГТО в Учреждении состоит из 5 ступеней и включает следующие возрастные группы учащихся:

- первая ступень – 1 - 2 класс;
- вторая ступень – 3 - 4 класс;
- третья ступень – 5 - 6 класс;
- четвертая ступень – 7 - 9 класс;
- пятая ступень -10-11 классы.

3.2. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

3.3. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

3.4. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

3.4.1. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры комплекса ГТО подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

3.4.2. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры комплекса ГТО подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

3.4.3. Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (бега на лыжах, метаний).

3.4.4. Перечень видов испытаний комплекса ГТО:

- бег на короткие и средние дистанции – определение развития скоростных возможностей;
- наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами – определение развития гибкости;

- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- подтягивание на перекладине, поднимание прямых ног из положения виса на перекладине, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа – определение развития силы и силовой выносливости;
- подъем туловища из положения, лежа – определение развития силовой выносливости;
- прыжки в длину – определение скоростно-силовых возможностей;
- метание мяча для тенниса или спортивного снаряда на дальность
- бег на лыжах – владение прикладными навыками;

3.5. Для всех ступеней комплекса ГТО школа определяет одинаковое число испытаний, необходимых для сдачи нормативов.

IV. Условия выполнения видов испытаний комплекса

4.1. Условия выполнения видов испытаний комплекса. Одежда и обувь участников – спортивная. Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством учителя физкультуры.

4.2. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

4.3. Бег на 30, 60, 100 метров

4.3.1. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

4.3.2. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

4.4. Челночный бег 3x10 метров.

4.4.1. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

4.4.2. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша

рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

4.5. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км.

4.5.1. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

4.5.2. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4.6. Прыжок в длину с места

4.6.1. Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией Зотталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

4.6.2. Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

4.7. 5. Метание спортивных снарядов на дальность

4.7.1. Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся 3 – 9 классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

4.7.2. Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание

выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

4.7.3. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Примечание: 6. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

4.8. Подтягивание на высокой перекладине из вися

4.8.1. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

4.8.2. Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

4.9. 8. Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа

4.9.1. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис, лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

4.9.2. Высота грифа перекладины для обучающихся 1-7 классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся 8 класса и старше – 110 см.

4.9.3. Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины,

шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

4.9.4. Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с пригибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

4.10. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

4.10.1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний- разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

4.10.2. Ошибки:

- 1) Касание пола бёдрами.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

4.11. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.

4.11.1. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине, на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения

тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

4.11.2. Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

4.12. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами

4.12.1. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

4.12.2. При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « – », ниже – знаком « + ».

4.12.3. Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

4.13. Бег на лыжах

4.13.1. Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

4.13.2. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах, в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

V. НАГРАЖДЕНИЕ ЗНАКАМИ ОТЛИЧИЯ

5.1. Учащиеся, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней комплекса ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия комплекса ГТО, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

5.2. Учащиеся, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия комплекса ГТО.

5.3. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно - оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

5.4. Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

5.5. Спортивная часть комплекса ГТО направлена на привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во комплекс ГТО. Виды многоборий комплекса ГТО утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Порядок организации и проведения тестирования учащихся утверждается на школьном уровне посредством плана мероприятий на год.

VI. Порядок организации и проведения тестирования учащимися

6.1. К выполнению нормативов допускаются учащиеся Учреждения (с 1 по 11 класс), на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

6.2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах по предмету «Физическая культура».

6.3. Подготовка к выполнению и выполнение тестов ГТО возрастной группой может осуществляться в рамках проведения других физкультурно-спортивных мероприятий на муниципальном уровне.

6.4. Для выполнения тестов ГТО приказом создается комиссия, ответственная за проведение тестов ГТО, которая обеспечивает включение данного мероприятия в муниципальный план физкультурных и спортивных мероприятий.

6.5. Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО в Учреждении в форме протокола тестов ГТО.

6.6. Координацию деятельности по поэтапному внедрению комплекса ГТО осуществляет учителями физической культуры (на основании приказа ОУ).

6.7. Информационное обеспечение внедрения комплекса ГТО осуществляют учителя физической культуры.

VII. Срок действия Положения

Данное Положение действует до внесения изменений.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

1. Разработано

Должность	ФИО	Подпись	Дата
Рук. МО учителей физической культуры	Давыденко М.Н.		

2. КОНСУЛЬТАНТЫ

Должность	ФИО	Подпись	Дата

3. СОГЛАСОВАНО

Должность	ФИО	Подпись	Дата

4. ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ

Основание: рассмотрено на педагогическом совете, протокол № 01 , от 31.08. 2015 г., утверждено приказом директора № 166а, от 01 сентября 2015 г.

5 СПИСОК РАССЫЛКИ

Контрольные экземпляры документа:

- директор
- руководитель МО учителей физической культуры

Учтенные копии документа:

1. Управляющий совет МБОУ «СОШ № 101» (1 экз.).

Прошито и пронумеровано

19
Д.

директор
МБОУ «СОШ № 10»

Д.В. Никонина

приказ № 10/п

