

Утверждаю

Приказ № 137/3

« 01 » 10 20 15 г.

Директор МБОУ «Гимназия (цо) г. Суворова»

 Т.В. Балашова



## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия (центр образования) г. Суворова»**

**(МБОУ «Гимназия (цо) г. Суворова»)**

## **Положение**

### **о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

#### **1. Общие положения.**

Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс является основой нормативных требований к физической подготовке учащихся общеобразовательной школы, определяющий уровень физической готовности к труду и обороне Родины.

Подготовка к выполнению и сдаче нормативов, испытаний и требований нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программе физического воспитания в общеобразовательной школе.

Комплекс ГТО призван способствовать:

- привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитию массового спорта в гимназии;
- пропаганде здорового образа жизни среди учащихся;
- повышению интереса юношей старших классов к развитию физических и волевых качеств готовности к защите Отечества;
- осуществлению контроля уровня физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно - оздоровительной и прикладной направленности, организации культурно- спортивного и массового досуга школьников.

#### **2. Организация работы по комплексу ГТО.**

Организация работы по комплексу ГТО в гимназии возлагается на администрацию и педагогический коллектив.

Ответственность за практическую работу по комплексу ГТО возлагается на учителей физической культуры, ОБЖ, медицинских работников.

Подготовка к выполнению нормативов, испытаний и требований комплекса ГТО осуществляется в течение учебы, в процессе учебных занятий, внеурочной физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы и самостоятельно.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Соревнования по видам испытаний и требований комплекса ГТО проводятся по правилам соревнований данного вида спорта. Нормативы комплекса ГТО могут быть сданы на соревнованиях городского, областного уровня.

Нормативы требований по лыжной подготовке могут заменяться легкоатлетическим кроссом при условиях бесснежной зимы или при отсутствии необходимого материально-технического обеспечения для проведения соревнований по лыжам.

Протоколы соревнований, сводные ведомости сдачи нормативов комплекса ГТО являются отчетными документами работы по комплексу ГТО.

### **3. Содержание и структура комплекса ГТО.**

Комплекс состоит из пяти ступеней:

1 ступень: 1-2 классы (6-8 лет);

2 ступень: 3-4 классы (9-10 лет);

3 ступень 5-6 класс (11-12 лет);

4 ступень 7-9 классы (13-15 лет);

5 ступень 10-11 классы (16-17 лет).

Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть: (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности учащихся на основании результатов выполнения установленных нормативов;

Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

**Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех основных разделов:**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
2. Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
3. Рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:**

Виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений, навыков граждан;

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

*Обязательные испытания* (тесты) в соответствии со ступенями:

Испытания (тесты) на развитие быстроты;

Испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

Испытания (тесты) на определение развития выносливости;

Испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

Испытания (тесты) на определение развития силы и силовой

выносливости;

Испытания (тесты) на развитие гибкости.

*Испытания (тесты) по выбору* в соответствии со степенями:  
Испытания (тесты) на развитие координационных способностей;  
Испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняется в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов) направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

#### **4. Условия выполнения видов испытаний комплекса.**

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством учителя физкультуры.

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

##### *1. Бег на 30, 60, 100 метров*

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

##### *2. Челночный бег 3x10 метров*

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

##### *3. Бег на 1; 2; 3 км*

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

##### *4. Прыжок в длину с места*

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

отталкивания. 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.

Ошибки:

Заступ за линию отталкивания или касание её.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока.

Отталкивание ногами одновременно.

#### *5. Метание спортивных снарядов на дальность*

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.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: 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 III – IX 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.

#### *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).

#### *7. Подтягивание на высокой перекладине из виса*

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.

Ошибки:

Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).

Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное сгибание рук.

#### *8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа*

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.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

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.

Ошибки:

Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.

Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное сгибание рук.

#### *9. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу*

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжавыполняется 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.

Ошибки:

Касание пола бёдрами.

Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное разгибание рук.

### *10.Поднимание туловища из положения лёжа на спине*

Поднимание туловища из положения лёжавыполняется 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.

Ошибки:

Отсутствие касания локтями бедер (коленей).

Отсутствие касания лопатками мата.

Пальцы разомкнуты «из замка».

Смещение таза.

### *11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами*

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.

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 « + ».

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.

2) Фиксация результата пальцами одной руки.

3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

### *12.Бег на лыжах*

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

## **5.Условия проведения**

Сдача нормативов ГТО осуществляется в течение учебного года, в рамках проведения уроков по физической культуре и неаудиторной занятости.

#### **6. Подведение итогов, выявление победителей, награждение.**

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на серебряный значок. По каждому классу выявляются школьники, сдавшие нормативы по любым 7 видам испытаний. Эти школьники считаются сдавшими комплекс ГТО.

Класс, где процент учащихся, сдавших комплекс является самым высоким, объявляется победителем и награждается Почетной грамотой школы. Школа может наградить обучающихся Почетными грамотами и выдать удостоверения о сдаче ГТО произвольного образца.



