

«Утверждаю»
Директор гимназии: В.Н.Мехедов

Положение
МАОУ «Дятьковская городская гимназия»
Дятьковского района Брянской области
о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

I. Общие положения

1. Настоящее Положение основано на Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) МОО администрации Дятьковского района Брянской области (приказ № 421 от 03.07.2015 г.)
2. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) - программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ Дятьковского района (далее - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс» Готов к труду и обороне» (ГТО) - ВФСК «ГТО»).
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 17 лет) обучающихся (далее - возрастные группы) установленных нормативов ВФСК «ГТО» по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ВФСК (далее - нормативы).
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

6. Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания обучающихся.
7. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:
 - а) увеличение числа обучающихся общеобразовательных школ, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
 - б) повышение уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательных школ;
 - в) формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
 - г) повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
 - д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

III. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

8. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

первая ступень - от 6 до 8 лет;

вторая ступень - от 9 до 10 лет;

третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

пятая ступень - от 16 до 17 лет;

9. Нормативно-тестирующая часть ВФСК «ГТО» предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся 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 обучающихся при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта РФ по согласованию с Министерством образования и науки РФ, Министерством обороны РФ и Министерством здравоохранения РФ.

10. 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.

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

12. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 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.

13. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 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.

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

15. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

16. 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.

17. 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.

18. Спортивная часть ВФСК «ГТО» направлена на привлечение обучающихся 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 ВФСК «ГТО». Виды многоборий ВФСК «ГТО» утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

IV. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

19. К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения РФ.

20. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

21. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов ВФСК «ГТО» различными возрастными группами могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения "Спорт для всех", а также предусматривать проведение мероприятий ВФСК «ГТО» совместно с мероприятиями общероссийского движения "Спорт для всех", проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

22. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством спорта РФ. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

23. Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые утверждаются Министерством спорта РФ.

ГРАФИК СДАЧИ НОРМ ВФСК ГТО

Осенняя сессия сентябрь-октябрь	Зимняя сессия январь-февраль	Весенняя сессия апрель-май
Смешанное передвижение	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Бег на 30, 60 м	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	
Челночный бег 3x10 м	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за одну минуту	Метание мяча весом 150 гр.
Кросс на 1, 1.5, 2,3 км	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	
Прыжки в длину толчком двумя с места	Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км	Наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу
Прыжки в длину с разбега	Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия	
Плавание с учётом или без учёта времени		Туристический поход на 5, 10 км

Зимняя сессия - виды испытаний

Степень	Классы	В и д ы и с п ы т а н и й	
1 степень	1-2	М	Д
		Подтягивание или подтягивание из лёжа или отжимание	Подтягивание из лёжа или отжимание
		Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ	Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ
2 степень	3-4	Подтягивание или отжимание	Подтягивание из лёжа или отжимание
		Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ	Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ
3 степень	5-6	Подтягивание или Отжимание	Подтягивание из лёжа или отжимание
		Бег на лыжах 2 км или 3 км БУВ	Бег на лыжах 2 км или 3 км БУВ
4 степень	7-8-9	Подтягивание	Подтягивание из лёжа или отжимание
		Поднимание туловища из лёжа на спине за 1 мин	Поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин

		Бег на лыжах 3 км или 5 км	Бег на лыжах 3 км
5 ступень	10-11	Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
		или на 5 км (мин, с	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)