

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ДИНАМОВСКИЙ  
НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

СОГЛАСОВАНО

Председатель управляющего совета

 Е.А. Гречкина

Протокол № 8 от 28.08.2019г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 338 от 03.09.2019г.

Директор  Е.С. Кондратьев

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 27.08.2019

**Положение  
о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

СОГЛАСОВАНО

Председатель родительского  
комитета

 Н.А. Кузьмичева

СОГЛАСОВАНО

Председатель Совета обучающихся

 А.Титов

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. Общие положения**

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди учащихся 1 – 11 классов, работников МОУ «СОШ п. Динамовский», жителей п. Динамовский– ежегодно.

2. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 18 лет) школьников (далее - возрастные группы) установленных нормативов ГТО по 5 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

3. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) (далее – ГТО) основывается на следующих принципах:

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

**Цели и задачи тестов ГТО**

Целями проведения испытаний комплекса ГТО являются:

- апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничном и всестороннем развитии личности;
- воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

**Задачами тестов ГТО являются:**

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников;
- в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

## II. Структура и содержание тестов ГТО

Проведение тестов ГТО среди обучающихся, работников МОУ «СОШ п. Динамовский» и жителей поселка ежегодно осуществляется по 11 ступеням и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень: от 6 до 8 лет (1-2 классы);
- вторая ступень: от 9 до 10 лет (3-4 классы);
- третья ступень: от 11 до 12 лет (5-6 классы);
- четвертая ступень: от 13 до 15 лет (7 – 9 классы);
- пятая ступень: от 16 до 17 лет (10 – 11 классы)
- шестая ступень: 18 — 29 лет;
- седьмая ступень: 30 — 39 лет;
- восьмая ступень: 40 — 49 лет;
- девятая ступень: 50 – 59 лет;
- десятая ступень: 60 – 69 лет;
- одиннадцатая ступень: 70 лет и старше

Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО, состоит из испытаний (тестов) и нормативов (приложение).

### ***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.

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

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями 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.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры 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.

### **III. Порядок проведения тестов ГТО**

Порядок организации и проведения тестирования школьников осуществляется в соответствии с настоящим положением и другими документами, регламентирующими введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся.

### **IV. Организация работы по проведению тестов ГТО**

К выполнению нормативов допускаются школьники МОУ «СОШ п. Динамовский» (возрастная группа от 7 до 18 лет), на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Администрация МОУ «СОШ п. Динамовский» вправе по своему усмотрению дополнительно включить в комплекс ГТО на внутришкольном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в школьной среде видам спорта.

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

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

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

Координацию деятельности по проведению и информационное обеспечение проведения тестов ГТО осуществляют учитель физической культуры МОУ «СОШ п. Динамовский».

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме протокола тестов ГТО.

Учащимся, успешно выполнившим нормативы комплекса ГТО вручаются сертификаты соответствующей степени.

### **V. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

*1. Бег на 30, 60, 100 метров.* Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым 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 твердым 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; 1,5; 2; 2,5; 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:

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

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. 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:

- 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.

*7. 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 счетом судьи.

Ошибки:

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

*8. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу* 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 счетом судьи.

#### Ошибки:

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

*9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине* 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.

#### Ошибки:

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

*10. 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.

## **VI. Сроки проведения тестов ГТО**

Организация работы по проведению тестов ГТО проводится в четыре этапа:

I этап - проведение испытаний ГТО среди учащихся 1 – 11 классов с 10 января по 10 мая ежегодно.

II этап – проведение испытаний ГТО среди взрослого населения п. Динамовский с 10 января по 10 мая ежегодно.

III предоставление отчетов о проведении испытаний внутри школьной комиссией с 16 по 20 мая ежегодно.

IV этап - обработка результатов испытаний - до 23 мая ежегодно.

V этап - подведение итогов, выявление победителей, награждение - до 23 мая ежегодно.