

## **ПРОЕКТ ПОЛОЖЕНИЯ**

### **о физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» в МБОУ Усохская СОШ**

#### **1. Цели и задачи физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»**

1.1 Целями физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) являются:

- формирование у школьников устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях.

1.2 Основными задачами комплекса ГТО являются:

- формирование у учащихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в учебном заведении;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

#### **2. Содержание и условия сдачи норм Комплекса ГТО**

2.1 Комплекс ГТО состоит из **ступеней** (1, 2,3,4,5) (контрольных тестов), предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (бега на лыжах, метаний и др.).

2.2 Каждый учащийся сдает комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом (полным кол-вом лет на момент сдачи первого норматива).

2.3 Перечень видов испытаний Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в Приложениях № 1-2.

#### **3. Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО**

3.1 Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса в образовательных учреждениях являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия, соревнования по видам спорта.

3.2 Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и контрольно-тестовые занятия по физической культуре, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеучебное время.

3.3 Началом работы по подготовке и сдаче норм Комплекса ГТО является соответствующий приказ директора школы, в котором определяются сроки сдачи отдельных нормативов, а также утверждается состав комиссии по сдаче норм ГТО.

3.4 Учебное заведение самостоятельно осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО.

3.5 Сдача норм Комплекса ГТО является добровольной.

3.6 К сдаче контрольных норм Комплекса ГТО допускаются учащиеся учебного заведения имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

#### **4. Комиссия по сдаче норм комплекса ГТО.**

4.1 Комиссия по сдаче норм комплекса ГТО создается в учебном заведении для организации и планирования работы по приему норм ГТО и подготовке соответствующей документации.

4.2 В состав комиссии по сдаче норм комплекса ГТО могут входить:

- Руководитель (заместитель руководителя) учебного заведения.
- Преподаватели физической культуры, тренеры по видам спорта, руководители спортивного клуба.
- Волонтеры из числа спортсменов.

4.3 В комиссии может назначаться ответственное лицо (секретарь), которое оформляет Итоговые протоколы по сдаче норм комплекса ГТО (Приложение №3) и предоставляет их в муниципальный центр тестирования.

## **5. Информационное обеспечение сдачи норм Комплекса ГТО**

5.1 Информация о проекте по возрождению Комплекса «ГТО» в МБОУ Усохская СОШ. доводится до всех преподавателей и учащихся.

5.2 Информация о сдаче норм Комплекса ГТО размещается на сайте и других информационных ресурсах учебного заведения.

## **6. Стимулирование участников сдачи норм Комплекса ГТО**

6.1 Лучшие классы, учащиеся учебного заведения могут поощряться за успехи в соответствии с порядком, установленным в учебном заведении.

## **7. Организация учета и отчетности по Комплексу ГТО**

7.1 Нормы ГТО могут приниматься преподавателем (учителем) физической культуры, или комиссией в составе нескольких человек.

7.2 Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в Протокол по виду испытаний (Приложение №3).

7.3 Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО.

7.4 Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию, созданную в соответствии с п.4 данного положения.

7.5 На основании Протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол по сдаче норм ГТО для каждой группы (Приложение №4)

7.6 Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией учебного заведения по сдаче норм ГТО Учебного заведения.

## **Условия выполнения тестов Комплекса ГТО**

### **Бег на 100 м**

Дистанция для бега размечается на стадионе, спортивной или любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на дистанции 100 м выполняется из положения высокого или низкого старта. Одежда и обувь – спортивная

### **Бег на на 2000 м, 3000 м**

Соревнования в гладком беге проводятся на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов.

Условием выполнения норм на определенную дистанцию времени является непрерывность бега. Остановки и ходьба во время выполнения нормативов не разрешаются. Одежда и обувь – спортивная.

## **Прыжок в длину с разбега**

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в яму с песком. Каждому участнику дается не более трех попыток, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь – спортивная.

## **Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности, мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь – спортивная.

### **Гибкость: Наклон вперед с прямыми ногами**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка». Наклон выполняется медленно, без рывков, до касания пола пальцами или ладонями рук. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. По команде принимающего «есть» испытуемый возвращается в исходное положение. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

## **Метание гранаты на дальность**

Метание гранаты на дальность производится на площадке в коридор (ширина – 10 м).

Метания выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. Засчитывается лучший результат. Одежда и обувь – спортивная.

### **Сила: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа 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 участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное сгибание рук.

