

Муниципальный отдел образования
администрации Дятьковского района
ПРИКАЗ

«03» 07. 2015 г. № 421
г. Дятьково

Об утверждении Положения Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 г. N540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", в целях проведения организационно – экспериментальной апробации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в общеобразовательных организациях Дятьковского района

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" приложение к приказу.
Рекомендовать:
2. Руководителям образовательных организаций, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию ВФСК «ГТО», использовать данное положение.
3. Контроль исполнения данного приказа возложить на Коноваленкову Н.М. старшего инспектора муниципального отдела образования администрации Дятьковского района.

Начальник отдела

Л.В.Макласова

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 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»).

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций.

3. 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).

4. 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

5. 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.

6. 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

7. 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;

8. 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.

9. 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.

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

11. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями 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.

12. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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

18. 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 виса 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
2 степень	3-4	Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ	Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ
		Подтягивание или отжимание	Подтягивание из лёжа или отжимание
3 степень	5-6	Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ	Бег на лыжах 1 км или 2 км БУВ
		Подтягивание или Отжимание	Подтягивание из лёжа или отжимание
4 степень	7-8-9	Бег на лыжах 2 км или 3 км БУВ	Бег на лыжах 2 км или 3 км БУВ
		Подтягивание	Подтягивание из лёжа или отжимание
5 степень	10-11	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
		Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг	Подтягивание из виса лёжа 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)
--	--	---------------------	----------------------------------