

Принято  
на заседании Педагогического совета школы

Протокол № 7  
«26» июня 20 19 года

Согласована  
На заседании Совета старшеклассников н8  
Председатель Шафикова Т.Р.Шафикова  
«15» мая 20 19 года

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ пос. Ильмень  
Кильдюшова М.Ю.Кильдюшова  
«7» мая 20 19 года  
н 51-1



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» в ГБОУ СОШ пос. Ильмень

#### 1. Цель и задачи комплекса

Целью создания физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» в ГБОУ СОШ пос. Ильмень (далее - комплекс) является использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении детей и молодежи, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в организации.

Основными задачами комплекса являются:

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

#### 2. Содержание и структура комплекса

Основу комплекса составляют виды испытаний и нормы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Комплекс разработан для:

- детей в возрасте от 6 (7) до 17 лет.

Комплекс для детей состоит из пяти ступеней:

- I ступень - 6-8 лет;
- II ступень - 9-10 лет;
- III ступень - 11-13 лет;
- IV ступень - 14-15 лет;
- V ступень - 16-17 лет.

Перечень видов испытаний комплекса и определяемых ими физических качеств и прикладных навыков:

- бег на короткие дистанции - определение развития скоростных возможностей;

- бег на длинные дистанции - определение развития выносливости;
- челночный бег - определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине - определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) - определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами - определение развития гибкости;
- лыжные гонки - владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) - владение прикладным навыком;

Выбор видов испытаний осуществляется сдающими нормативы самостоятельно. Предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и т.д.).

При проведении испытаний применяются нормативы, утверждённые постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17.01.1972 № 61 «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)», а так же основываясь на Федеральном базисном учебном плане и примерном учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы основного общего образования.

### 3. Организация работы по сдаче норм комплекса

Дети в возрасте 6-8 лет не проходят испытания комплекса. Ими производится освоение навыков движения, а также введение в курс физической культуры и основ личной гигиены в соответствии с видами испытаний и нормами для I ступени.

Детям и молодёжи, показавшим в ходе испытаний уровень физической подготовки, соответствующий требованиям установленных нормативов, вручается знак «ГТО» и удостоверение к знаку.

Контрольные испытания Комплекса «Готов к труду и обороне» должны быть организованы с учетом половозрастных особенностей участников. Величина соревновательной нагрузки, уровень напряженности соревнований должны соответствовать функциональным возможностям участников.

### 4. Комитет по сдаче норм комплекса

К организации работы по сдаче норм комплекса привлекаются учреждения подведомственные министерству образования и науки Самарской области.

В каждом муниципальном образовании Самарской области создаётся организационный комитет по сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комитет).

Персональный состав комитета и план работ по возрождению комплекса утверждается территориальным управлением образования.

В состав комитета входят специалисты территориального управления образованием курирующие вопросы физической культуры и спорта, руководители структурных подразделений государственных бюджетных образовательных учреждений физкультурно-

спортивной направленности, учителя физической культуры, педагоги по физическому воспитанию, ветераны спорта, общественные деятели.

В целях организации сдачи норм комплекса в образовательных учреждениях можно основываться на письмо министерства образования и науки Российской Федерации № 08-888 от 15 июля 2014 г. (образовательным учреждением рекомендуется учитывать результаты их воспитанников при промежуточной аттестации по предмету физическая культура)

## **5. Учёт результатов сдачи норм комплекса**

Комитеты обеспечивают прохождение испытаний комплекса.

Комитеты оформляют протоколы сдачи норм комплекса и представляют их ГБОУ ДОД ОДЮЦРФКС, затем информация обобщается и передаётся в министерство образования и науки Самарской области. Данные о прохождении испытаний заносятся в журнал сдачи норм комплекса.

Решение о выдаче нагрудного знака и удостоверения к нему принимается департаментом спорта Самарской области на основании представленных ГБОУ ДОД ОДЮЦРФКС протоколов. При необходимости ГБОУ ДОД ОДЮЦРФКС может затребовать у комитета первичные протоколы испытаний.

Обучающимся при окончании образовательного учреждения или переходе в другое образовательное учреждение для продолжения учебы выдается справка с результатами последней сдачи контрольных нормативов Комплекса.

Данные о лицах, выполнивших нормативы Комплекса, учитываются в утвержденной Росстатом форме федерального статистического наблюдения о физической культуре и спорте.

## **6. Знак «ГТО»**

Учащимся, успешно сдавшим нормативы Комплекса, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней.

Основанием для вручения удостоверений и значков соответствующих ступеней, являются протоколы сдачи нормативов Комплекса.

Если испытуемый выполнил две и менее норм на серебряный знак, а остальные нормы на золотой, то он получает золотой знак.

Если испытуемый принял участие во всех видах испытаний, но по состоянию здоровья не смог выполнить нормы для получения значка, то он поощряется дипломом участника соревнований - это относится к специальной и подготовительной группам, а также к лицам, имеющим ограниченные возможности в здоровье.

Знак ГТО и удостоверения вручаются, начиная с сентября 2015 г.

## **7. Условия выполнения видов испытаний Комплекса**

### **Челночный бег 3x10 м.**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### **Бег 30, 60, 100 м.**

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.

**Бег 1000 м, 800 м, 500 м и 400 м.** Дистанция на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие 10 – 20 человек.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### **5.2. Прыжок в длину с разбега.**

**Прыжок в длину с разбега** выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Метание гранаты на дальность.** Метание гранаты выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10 м. Коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

### **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.

### 3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

#### **Подтягивание из виса 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

**Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу**, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**Лыжная гонка 3 км и 5 км.** Проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

### **Метание мяча и спортивного снаряда.**

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.**

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. 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. 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.

## Нормативы уровня физической подготовки комплекса ГТО

### РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

#### ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ I СТУПЕНЬ 1\*-2 КЛАССЫ (7-8 лет)

##### Виды испытаний и нормы

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	10,2	9,8	9,1	10,7	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,8	6,3	6,0	7,0	6,5	6,1
2.	Бег 1000 м	Без учета времени					
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,12	1,15	1,18	1,10	1,13	1,16
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) 5 попыток	2	3	4	2	3	4
5.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	7	9	11	6	8	10
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу	9	12	15	8	11	13
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.)	9,00	8,30	8,00	9,30	9,00	8,30
	или Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний в возрастной группе:		9	9	9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		5	6	7	5	6	7

1\* - в первых классах школьники знакомятся с видами испытаний, но нормы не сдают

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
II СТУПЕНЬ  
3-4 КЛАССЫ (9-10 лет)**

**Виды испытаний и нормы.**

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый уро- вень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень	Бронзо- вый уро- вень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,3	5,9	5,6	6,8	6,3	5,9
	Бег 1000 м	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	2,60 1,15	3,00 1,30	3,40 1,60	2,20 1,15	2,60 1,25	3,00 1,50
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	27	32	13	15	17
5.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	8	10	12	7	9	11
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	10	13	16	9	12	14
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,20 без учета времени	7,45 без учета времени	7,00 без учета времени	9,00 без учета времени	8,30 без учета времени	7,30 без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний в возрастной группе:	9	9	9	9	9	9
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	5	6	7	5	6	7



**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
III СТУПЕНЬ  
5-7 КЛАССЫ (11-13 лет)**

**Виды испытаний и нормы.**

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый уро- вень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень	Бронзо- вый уро- вень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 60м (сек.)	10,8	10,3	9,8	11,2	10,4	10,00
	Бег 1000 м (мальчики) 500 м (девочки) (мин.)или Бег 3000 м	5,00	4,30	4,10	3,00	2,50	2,15
		без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,10 1,55	3,50 1,70	3,80 1,90	2,50 1,55	2,70 1,60	3,00 1,70
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	25	28	34	14	18	22
5.	Подтягивание на высокой пере- кладине (раз) Подтягивание на низкой перекла- дине (раз)	6	8	9	9	11	17
6.	Сгибание и разгибание рук из упо- ра лёжа на полу (кол-во)	11	15	20	7	8	14
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Льжные гонки 1 км (мин.) или Льжные гонки 2 км	14,10 без учета времени	13,40 без учета времени	13,00 без учета времени	15, 00 без учета времени	14,30 без учета времени	14, 00 без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
10.	Стрельба из пневматической вин- товки из положени сидя или стоя с опорой логтей на стол или стойку (10 м) очки	10	15	20	10	15	20
	Количество видов испытаний в возрас- тной группе	10	10	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	7	8	6	7	8

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
IV СТУПЕНЬ  
8-9 КЛАССЫ (14-15 лет)**

**Виды испытаний и нормы.**

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый уро- вень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 60м (сек.)	10,0	9,2	8,5	10,8	10,2	9,4
	Бег 2000 м (мин.) или Бег 3000 м	10,15	9,45	9,00	11,40	11,10	10,30
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
		3,30	3,80	4,30	2,80	3,00	3,30
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	175	190	2,10	1,55	1,65	180
5.	Подтягивание на высокой пере- кладине (раз) Подтягивание на низкой перекла- дине (раз)	30	35	40	18	21	26
		7	9	11			
6.	Сгибание и разгибание рук из упо- ра лёжа на полу (кол-во)	15	20	25	10	15	20
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,10 без учета времени	17,00 без учета времени	16,00 без учета времени	22, 00 без учета времени	20,30 без учета времени	19,30 без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	50	50	50	50	50	50
10.	Стрельба из пневматической вин- товки из положени сидя или стоя с опорой логтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
	Количество видов испытаний в возрас- тной группе	10	10	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	7	8	6	7	8

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
V СТУПЕНЬ  
10-11 КЛАССЫ (16-17 лет)**

**Виды испытаний и нормы.**

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый уро- вень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебря- ный уро- вень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 100м (сек.)	15,00	14,2	13,8	18,00	16,5	15,7
	Бег 2000 м девушки(мин.)	-	-	-	11,00	10,30	10,00
	Бег 3000 м юноши (мин.)	14,30	13,50	13,00	-	-	-
	или	без учета	без учета	без учета	без учета	без учета	без учета
	Бег 5000 м	времени	времени	времени	времени	времени	времени
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,60 190	3,90 210	4,60 2,30	2,80 1,55	3,30 1,70	3,70 185
4.	Метание гранаты: - 700 гр. (м) - 500 гр.(д)	26	30 -	34 -	- 14	- 17	- 21
5.	Подтягивание на высокой пере- кладине (раз) Подтягивание на низкой перекла- дине (раз)	9	11	14	17	22	26
6.	Сгибание и разгибание рук из упо- ра лёжа на полу (кол-во)	22	27	32	10	15	20
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол	достать пальцами рук пол	достать пальцами рук пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	-	20,0	19,0	18,0
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	29,0	27,0	25,0	-	-	-
	или	10	10	10	5	5	5
	Лыжные гонки без учета времени (км)						
9.	Плавание (м) и сек.	50 м	50 м	0,41 сек	50 м	50 м	1,10 сек
10.	Стрельба из пневматической вин- товки из положени сидя или стоя с опорой логтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
	Количество видов испытаний в возраст- ной группе	10	10	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	7	8	6	7	8