**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа**

**сельского поселения «Село Маяк»**

**Нанайского муниципального района Хабаровского края**

**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 МБОУ СОШ с. Маяк (далее – школьники) – в 2015-2016 учебном году.

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 3 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.

**II. Цели и задачи тестов ГТО**

4. Целями проведения испытаний ГТО являются: апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися МБОУ СОШ с. Маяк, 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 школьников.

5. Задачами тестов ГТО являются:

а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом в МБОУ СОШ с. Маяк;

б) повышение уровня физической подготовленности школьников МБОУ СОШ с. Маяк;

в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) выполнение учащимися МБОУ СОШ с. Маяк, предусмотренных нормативно-тестирующей частью комплекса;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в МБОУ СОШ с. Маяк;

**III. Структура и содержание тестов ГТО**

6. Проведение тестов ГТО среди обучающихся в МБОУ СОШ с. Маяк в 2015-2016 учебном году осуществляется по 5 ступеням 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;

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

8. 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.

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

10. 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.

11. 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.

12. Порядок организации и проведения тестирования школьников осуществляется в соответствии с настоящим положением и другими документами, регламентирующими введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся МБОУ СОШ с. Маяк.

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

13. К выполнению нормативов допускаются школьники МБОУ СОШ с. Маяк (возрастная группа от 6 до 8 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.

14. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах, по предмету (дисциплине) «Физическая культура» при промежуточной аттестации обучающихся.

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

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

17. Координацию деятельности по проведению тестов ГТОосуществляют ответственные МБОУ СОШ с. Маяк, учителя физической культуры.

18. Информационное обеспечение проведения тестов ГТО осуществляют школьная комиссия МБОУ СОШ с. Маяк. Назначение и состав ??? или отдельное положение

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

**V. Сроки проведения тестов ГТО**

Организация работы по проведению тестов ГТО проводится в четыре этапа:

**I этап** – выполнение нормативов ГТО среди учащихся МБОУ СОШ с. Маяк

**II этап** - обработка результатов школьной комиссией

**III этап** – предоставление отчетов о выполнении нормативов школьной комиссией в Управление образования.

**IV этап** - обработка результатов испытаний региональной комиссией.

**Приложение 1**

**Государственные требования**

**к уровню физической подготовленности населения**

**при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

I. Ступень  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - виды испытаний (тесты) и нормативы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8,45 | 8,30 | 8.00 | 9,15 | 9,00 | 8,30 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

II. Ступень  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6,30 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 8,40 | 8,20 | 7,30 |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

III. Ступень  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| или на 2 км (мин, с) | 10,25 | 10,00 | 9,30 | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м,  8 попыток, из них первые 3 попытки пробные (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м,  8 попыток, из них первые 3 попытки пробные (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

IV. Ступень  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| или на 5 км (мин, с) | 28,00 | 27,15 | 26,00 | - | - |  |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м,  8 попыток, из них первые 3 попытки пробные (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м,  8 попыток, из них первые 3 попытки пробные (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

V. Ступень  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| или на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| или на 5 км (мин, с) | 25,40 | 25,00 | 23,40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1,10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м,  8 попыток, из них первые 3 попытки пробные (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м,  8 попыток, из них первые 3 попытки пробные (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
|  | | | | | | | |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |