



Положение

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №16
приказ № 196-з
от 14.04.2018 г.
Л.Б. Безбородько

о ресурсном центре Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Общие положения

1. Настоящее положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и условия выполнения видов испытания физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Ресурсный центр (далее – РЦ) физкультурно-спортивного комплекса предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 17 лет) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
3. Ресурсный центр физкультурно-спортивного комплекса 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 Ресурсного центра физкультурно-спортивного комплекса

Целью РЦ 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 учащихся.

Задачами РЦ физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в образовательном учреждении;
- б) повышение уровня физической подготовленности учащихся в школе;
- в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

III. Структура и содержание РЦ физкультурно-спортивного комплекса

1. Участниками соревнований являются учащиеся 1 – 11 классов школы, допущенных по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям.

2. Структура РЦ физкультурно-спортивного комплекса состоит из 5 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.
3. Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств.
4. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают:
 - 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.
5. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.
6. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры школьного физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:
 - а) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости;
 - б) испытания (тесты) по определению уровня развития координации;
 - в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
 - г) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
 - д) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости.
7. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры школьного физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:
 - а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
 - б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных возможностей;
 - в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

IV. Условия выполнения видов испытаний комплекса

1. Одежда и обувь участников – спортивная (для испытания (теста) по определению уровня развития гибкости обязательно короткая форма одежды).
2. Перед тестированием участники выполняют разминку под присмотром учителя физической культуры.
3. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Виды испытаний:

1. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

2. Челночный бег 3X10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров 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 останавливается в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4. Прыжки 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 разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется 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 одновременно.

5. Метание спортивных снарядов на дальность

Метание спортивных снарядов (150г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности учеников. 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 3 – 9 классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов.

6. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

7. 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 выполнять упражнение. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

8. 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 1-11 класс – 90 см. Для того, чтобы занять ИП, участник (ца) подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф.