

Утверждаю:

Директор МБОУ Березовской СОШ № 10

Ястреб Ф.А.

Приказ № 107 от 08.08.2020 года.



**ПОЛОЖЕНИЕ
о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)
в МБОУ Березовскую СОШ № 10.**

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).
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности учащихся МБОУ Березовской СОШ № 10.
3. ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
4. Комплекс основывается на следующих принципах:
 - а) добровольность и доступность;
 - б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
 - в) обязательность медицинского контроля;

II. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

1. 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 учащихся.
 2. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:
 - увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой в МБОУ Березовской СОШ № 10.;
 - б) повышение уровня физической подготовленности МБОУ Березовской СОШ № 10.
- формирование у учеников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- 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:

1. 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;
 - шестая ступень - от 18 до 29 лет;
 - седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
 - восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
 - девятая ступень - от 50 до 59 лет;
 - десятая ступень - от 60 до 69 лет;

одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

2. Нормативно-тестирующая часть комплекса, предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты) и нормативы;

- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности учеников при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

3. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

- нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

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

5. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры комплекса подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

6. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры комплекса подразделяются на:

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

7. Учащиеся, выполнившие нормативы, ступеней комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

8. Учащиеся, 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.

9. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

- гигиена занятий физической культурой;

- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

- основы методики самостоятельных занятий;

- основы истории развития физической культуры и спорта;

- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

10. 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.

11. Спортивная часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса направлена на привлечение учеников 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 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Виды многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

12. Порядок организации и проведения тестирования учащихся утверждается Директором МБОУ Березовской СОШ № 10

IV. Календарный план по введению и реализации комплекса ГТО

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 Российской Федерации.

<i>№</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Сроки проведения</i>
2.	Разработка внутришкольного положения по комплексу ГТО.	Учителя физкультуры Дьяченко Н.С., Иваницкий А.А.	Сентябрь 2020г.
3.	Утверждение сроков приемки комплекса ГТО.	Учителя физкультуры Дьяченко Н.С., Иваницкий А.А.	Сентябрь 2020г.
4.	Начальные (стартовые) показатели комплекса ГТО (ОФП)	Учителя физкультуры Дьяченко Н.С., Иваницкий А.А.	Сентябрь 2020 г.
4.	Конечные показатели комплекса ГТО (ОФП)	Учителя физкультуры Дьяченко Н.С., Иваницкий А.А.	Май 2021 г.