**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

 **МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПОСЕЛОК МИХАЙЛОВСКИЙ**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Тема: ***« Организация физкультурно-спортивной работы по внедрению***

***ВФСК ГТО»***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил:Терехов В.В.Учитель физической культуры МОУ «СОШ МО пос.Михайловский» |

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение. | 3 |
| 1.Актуальность проекта. | 5 |
| 2.Цель и задачи проекта. | 6 |
| 3.Анализ ситуации и желаемые результаты. | 7 |
| 4.Организация работы по комплексу. | 8 |
| 5.Проектное решение. | 9 |
| 6.Структура комплекса ГТО. | 10 |
| 7.План работы по внедрению ВФСК ГТО в образовательных организациях. | 14 |
| 8.Агитационно-пропагандистская работа и взаимодействие с средствами массовой информации. | 18 |
| 9.Оценка ресурсов, необходимых для реализации проекта | 19 |
| 10.Мотивы и стимулы реализации проекта. | 21 |
| 11.Ожидаемые результаты, возможные риски и способы их снижения. | 22 |
| Заключение. | 25 |
| Использованные документы и источники информации. | 26 |
| Приложение 1. Пример плана по внедрению ВФСК ГТО в общеобразовательном учреждении. | 28 |
| Приложение 2. Условия получения знаков ГТО. | 32 |
| Приложение 3. Условия выполнения видов испытаний (тестов). | 34 |
| Приложение 4. Инструкция организатору тестирования. | 40 |
| Приложение 5. Памятка участнику тестирования. | 41 |

**Введение.**

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации: «Развитие физической культуры и спорта», доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.Примерно 70% российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней. Половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата. 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).Главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Настоящий проект «Организация физкультурно-спортивной работы по внедрению ВФСК ГТО» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Комплекс является программно-нормативной основой физической культуры различных групп населения Российской Федерации.

Программная основа Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физического состояния человека и физического здоровья нации.

Нормативная основа Комплекса определяет уровни развития и физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах жизни, в период от 6 до 60 лет и старше, соответствующие требованиям государства.

1. **Актуальность проекта.**

Актуальность проекта обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации.

По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %, вдвое увеличилоськоличество детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов, занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

- отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности;

- недостаточное привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой;

- несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;

- отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;

- здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;

- недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

1. **Цель и задачи.**

Целью комплекса является укрепление физического здоровья населения России, активизация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди различных групп населения, повышение роли физической культуры и спорта в оздоровлении нации, совершенствование форм и методов физического воспитания.

Основными задачами комплекса являются:

* совершенствование программно-методического и нормативного обеспечения процесса физического воспитания;
* обеспечение преемственности процесса физического воспитания в разные возрастные периоды жизни;
* повышение уровня физической подготовленности различных групп населения;
* осуществление контроля физического состояния населения и степени овладения жизненно необходимыми физкультурно-спортивными навыками;
* содействие формированию навыков здорового образа жизни среди различных социально-демографических и возрастно-половых групп населения;
* вовлечение детей, подростков, молодежи и взрослого населения в активные занятия физической культурой и активное противодействие распространению вредных привычек среди населения;
* повышение значимости физкультурно-спортивных занятий в социальных устоях общества;
* формирование и пропаганда культуры здоровья и активного образа жизни среди молодежи;
* совершенствование и реализация современных организационных форм занятий физической культуры и спортом;
* стимулирование физкультурно-спортивной деятельности организаций, учреждений и предприятий.
1. **Анализ ситуации и желаемые результаты.**

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является и нарушение правил здорового образа жизни. Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-15% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется децелерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 3-4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи.

В последние годы, в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей и подростков, что выражается в следующих основных характеристиках: в снижении образовательного и культурного потенциала; дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого; с резким, даже по сравнению с нынешним взлетом наркомании, пивным алкоголизмом; реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

 В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

## 4. Организация работы по комплексу.

Министерство спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации и другими заинтересованными организациями разрабатывает процедуру тестирования обучающихся, молодежи и взрослого населения.

Организация работы по комплексу среди взрослого населения осуществляется Министерством спорта Российской Федерации совместно с заинтересованными организациями и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Организация работы по подготовке к выполнению комплекса возлагается на руководителей образовательных организаций и трудовых коллективов.

Основными формами подготовки населения по выполнению программы комплекса являются:

в образовательных организациях- образовательная деятельность по физической культуре; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний; самостоятельные занятия физическими упражнениями;

в трудовых коллективах – занятия в тренажерных залах, фитнес-центрах, спортивных клубах; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний, самостоятельные занятия трудящихся физическими упражнениями;

по месту жительства – занятия в спортивных клубах и центрах по месту жительства; соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**5. Проектное решение.**

Система внедрения комплекса ГТО - это совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий по обеспечению внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.

В качестве базовых компонентов в системе внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении можно выделить:

* управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО;
* блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения;
* блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения ГТО;
* блок информационного сопровождения и проведения масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании;
* блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО;
* блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно-патриотической направленности.

Блок мониторинговых процедур– это перечень процедур, осуществляющих выявление видов спортивной деятельности, являющихся наиболее востребованными, уровень развитости инфраструктуры спортивно – оздоровительной направленности, эффективность медицинского сопровождения обучающихся, уровень физической подготовленности и др.

Блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности предполагает работу по различным видам спортивно – оздоровительной и военно – прикладной деятельности, востребованной участниками образовательного процесса (в т.ч. в рамках организации платных услуг по программе дополнительного образования для детей и взрослых), мероприятий, содействующих повышению привлекательности спорта и здорового образа жизни (спортивные турниры, праздники, волонтерские движения, туристические походы, летние и зимниевоенно – спортивные лагеря и др.).

# 6. Структура комплекса ГТО.

# Всю структуру комплекса можно разделить на 2 части:

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения нормативов, характеризующих требования государства к состоянию физического здоровья нации;

вторая часть (спортивная) дополняет первую и направлена на привлечение различных возрастных групп населения к занятиям спортом.

Нормативно-тестирующая и спортивная части комплекса взаимодействуют и взаимодополняют друг друга.

Первая часть комплекса (нормативно-тестирующая) состоит из четырех основных разделов:

- раздел оценки уровня общего физкультурного образования;

- раздел оценки овладения двигательными умениями и навыками общего характера, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- раздел рекомендаций к двигательному режиму;

- раздел видов испытаний (тестов) и норм.

Раздел оценки уровня общего физкультурного образования предназначен: для письменной оценки знаний населения (граждан)о влиянии средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; знаний гигиены и основных методов контроля физического состояния при занятиях физкультурно-оздоровительными системами и спортом; знаний основ истории развития физической культуры и спорта.

Раздел оценки владения двигательными умениями и навыками общего характера предусматривает оценку овладения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел рекомендаций к двигательному режиму определяет минимальный объем физических упражнений, необходимый при подготовке к выполнению норм комплекса.

Раздел видов испытаний (тестов) и норм состоит из:

* видов испытаний (тестов), позволяющих определить разносторонность развития физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных навыков населения;
* нормативов, которые являются критериями уровня развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями населения.

**Виды испытаний (тесты).** Тесты предназначены для определения разностороннего (гармоничного) развития физических качеств и жизненно необходимых (прикладных) двигательных навыков с учетом половых и возрастных особенностей населения.

1. Челночный бег 3х10 м – характеристика скоростных и координационных возможностей.
2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1, 1.5, 2, 3 км – определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длинус разбега – определение скоростно-силовых возможностей.
5. Метание мяча в цель и на дальность – владение прикладным навыком.
6. Метание спортивного снаряда на дальность – владение прикладным навыком.
7. Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.
8. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье– развитие гибкости.
9. Плавание 10, 15, 25, 50 м – владение прикладным навыком.
10. Бег на лыжах 1, 2, 3, 5, 10 км – владение прикладным навыком.
11. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя и положения сидя – владение прикладным навыком.
12. Турпоход – владение прикладными навыками.

Виды испытаний (тесты), нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации, по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерство здравоохранения Российской Федерации, другими заинтересованными организациями.

Условия выполнения видов испытания представлены в приложении 1.

На основании результатов исследований по проблемам научного обоснования структуры, содержания, нормативных требований комплекса, методики подготовки различных групп населения к выполнению его норм и требований, совершенствования организационно-управленческой работы, Министерство спорта Российской Федерации вносит необходимые изменения и дополнения в содержание комплекса.

**Спортивная часть комплекса** состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в комплекс в соответствии с положением о Единой всероссийской спортивной классификации, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в Единую спортивную классификацию (в том числе национальных и этнических).

## Возрастная структура комплекса.

Нормативно-тестирующая часть комплекса предназначена для двух основных возрастных групп:

а) школьники 6(7)-17 лет;

б) учащаяся молодежь и взрослое население 18–60 лет и старше (мужчины), 18-55 лет и старше (женщины).

Нормативно-тестирующая часть комплекса для учащихся представлена тремя уровнями общего образования:

Первый уровень начального общего образования:

I ступень – 1–2 классы (6–8 лет)

II ступень – 3–4 классы (9–10 лет)

Второй уровень основного общего образования:

III ступень – 5–7 классы (11–13 лет)

IV ступень – 8–9 классы (14–15 лет)

Третий уровень среднего (полного) общего образования:

V ступень – 10–11 классы (16–17 лет).

Комплекс для учащейся молодежи и взрослого населения состоит из двух уровней, которые подразделяются на возрастные группы:

I уровень – 18 – 39 лет с нормативными требованиями для следующих возрастных групп: 18 - 24; 25 - 29; 30 - 34; 35 - 39 лет.

II уровень – 40 - 60 лет и старше с четырьмя возрастными группами. Для мужчин: 40 - 44; 45 - 49; 50 - 54; 55 - 60 лет и старше. Для женщин: 40 - 44; 45 - 49; 50 - 55 лет и старше.

**7. План работы по внедрению ВФСК ГТО в образовательных организациях.**

Система работы по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении организована в несколько этапов.

**Первый этап** - организационно-экспериментальный.Май 2014 года – декабрь 2015 года. Предусмотрено внедрение комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций в 12 субъектах Федерации.

Согласно принятому решению апробацию будут проводить Белгородская, Владимирская, Московская, Свердловская, Смоленская и Ярославская области, Республики Карелия, Марий Эл, Удмуртия, Мордовия и Татарстан, а также Красноярский край.

В рамках этого этапа предусматривается апробация комплекса ГТО. Планируется проведение зимних и летних фестивалей комплекса ГТО среди учащихся, реализация организационных мероприятий, включая создание электронной базы данных и интернет-портала; создание и материально-техническое оснащение центров тестирования во всех субъектах Федерации, создание системы обучения кадров, а также информационно-пропагандистское, научное и методическое обеспечение.

**Второй этап** - 2016 год. Внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в 12 субъектах Федерации.

**Третий этап** - 2017 год. Повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России.

На втором и третьем этапах внедрения комплекса ГТО в субъектах Федерации предусмотрена реализация следующих ключевых мероприятий:

* проведение, начиная с 2017 года, первого и второго этапов зимних и летних фестивалей комплекса ГТО среди всех категорий населения;
* проведение ежегодных региональных конкурсов на лучшую организацию внедрения комплекса ГТО среди муниципальных образований, образовательных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций

Планируется, чтов 2014–2017 годах в рамках комплекса ГТО в сдаче нормативов примут участие до 10 миллионов человек.

План работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях в системе образования муниципального района на организационном этапе:

- создание рабочей группы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных учреждениях;

- определение и укомплектование муниципальных базовых площадок по сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) обучающимися образовательных организаций;

- разработка плана работы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальном органе управления образования, образовательных организациях.

При создании рабочей группы по внедрению ВФСК ГТО в образовательных учреждениях в состав группы целесообразно включить:

- специалистов в области физической культуры и спорта,

- представителей муниципальных органов управления образования, органов молодежи и спорта, отдела Военного Комиссариата РТ, РОСТО (ДОСААФ) и др.;

- представителей органов здравоохранения (медицинских работников);

- представителей общественности (выдающихся спортсменов, спортивных и молодежных обществ, организаций ветеранов спорта);

- иных заинтересованных организаций и ведомств.

При создании данной рабочей группы необходимо предусмотреть в ее составе секретариат для ведения документации (протоколов результатов обучающихся ВФСК (ГТО), не менее 3–х человек в зависимости от численности обучающихся, сдающих нормативы).

Определение и укомплектование муниципальных базовых площадок по сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) производиться из числа общеобразовательных школ с наиболее развитой учебно-материальной базой по физической культуре, соответствующих перечню испытаний определенных Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При необходимости определенные муниципальные базовые площадки по сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) доукомплектовываются требующимся оборудованием и инвентарем, а также обеспечиваются необходимыми канцелярскими товарами для ведения документации о результатах сдачи нормативов ВФСК (ГТО).

При наличии большого числа обучающихся в районе, возможно определение нескольких базовых площадок по сдаче ВФСК (ГТО), при этом целесообразно рассмотреть возможность специализации площадок по видам нормативов (видам спорта), возрастам обучающихся, а также территориальной расположенности образовательных организаций сельской местности.

**Календарь приёма нормативов.**

В зависимости от имеющейся учебно-материальной базы площадок, их расположения, целесообразно разделить прием нормативов ВФСК ГТО у обучающихся на три условных сессии: осеннюю (сентябрь-октябрь), зимнюю (февраль- март), весеннюю (апрель-май) согласно таблице 1.

Таблица 1. Примерный календарь сдачи нормативов ВФСК ГТО

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Нормативы  | дата |
| 1 | Челночный бег 3х10 м | сентябрь-октябрь |
| 2 | Бег на 30, 60, 100 м | сентябрь-октябрь |
| 3 | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км | сентябрь-октябрь |
| 4 | Смешанное передвижение | сентябрь-октябрь |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | сентябрь-октябрь |
| 6 | Прыжок в длину с разбега | сентябрь-октябрь |
| 7 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | февраль-март |
| 8 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | февраль-март |
| 9 | Рывок гири | февраль-март |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | февраль-март |
| 11 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | февраль-март |
| 12. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | апрель-май |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель | апрель-май |
| 14. | Метание спортивного снаряда на дальность | апрель-май |
| 15. | Плавание на 10, 15, 25, 50 м | сентябрь |
| 16. | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км | февраль-март |
| 17. | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км | апрель-май |
| 18. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия | февраль - март |
| 19. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | апрель-май |

**Участники.**

Согласно Положению ВФСК ГТО, к выполнению нормативов Комплекса ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Обращаем внимание, что перечень видов испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

В связи с этим, на первом этапе внедрения ВФСК ГТО к сдаче нормативов допускаются обучающиеся основной группы здоровья по физической культуре. По усмотрению медицинских работников от сдачи норм комплекса могут быть освобождены обучающиеся, которые уже после диспансеризации перенесли продолжительные болезни. Списки допущенных к сдаче комплекса ГТО участников заверяются врачом и утверждаются директором школы.

**Документация.**

На организационном этапе по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) образовательная организация должна иметь следующую документацию (сведения):

1. Состав школьной комиссии по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и план ее работы на учебный год (утвержденные приказом директора).
2. План работы по физическому воспитанию обучающихся на учебный год, включающий работу по комплексу ВФСК ГТО(утвержденный приказом директора).
3. Общее количество учащихся I – XI классов по состоянию на 1 сентября со списками обучающихся.
4. Количество допущенных к сдаче норм комплекса ГТО по классам (на основании допуска врача, утвержденного директором).
5. Рабочая документация по фиксированию результатов сдачи нормативов (протоколы с результатами обучающихся (копии протоколов муниципальной рабочей группы), журналы регистрации результатов ВФСК ГТО, решения школьной комиссии по итогам работы, иные организационные документы или подтверждающие сведения).
6. **Агитационно-пропагандистская работа и взаимодействие с средствами массовой информации.**

В целях информирования всех участников образовательного процесса о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) необходимо предусмотреть создание информационных стендов по ВФСК ГТО, а также специальных разделов информационных сайтов образовательных организаций, содержащих следующую информацию:

- Нормативные документы (указ Президента РФ, постановление правительств РФ, РТ, муниципального образования, приказы управления образования, образовательной организации);

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»(содержание ступеней комплекса по классам, необходимые требования и условия прохождения ВФСК ГТО;

- материалы, отражающие ход сдачи нормативов и требований комплекса в классах и в целом по школе;

- расписание работы спортивных секций, рекорды школы, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы (например, по туризму - маршруты и фотографии и т.п.).

Важное место в пропаганде комплекса ГТО могут оказать организованные мероприятия, соревнования, встречи обучающихся с мастерами спорта, лучшими спортсменами района, города, республики.

Все мероприятия физкультурно-спортивной направленности, в том числе и по ВФСК ГТО, районного, школьного уровня необходимо проводить с приглашением средств массовой информации местного и республиканского уровней и в тесном взаимодействии с муниципальными органами управления по делам молодежи и спорту, спортивными организациями, заинтересованными общественными объединениями.

# 9. Оценка ресурсов, необходимых для реализации проекта.

Внедрение комплекса ГТО в образовательной организации требует определенных ресурсов, финансирование которых может осуществляться за счёт бюджетных и внебюджетных средств образовательной организации, средства социальных партнёров, содействующих или участвующих в процессе реализации проекта, а также возможно привлечение спонсорских средств, средств грантовой поддержки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование ресурса | Потребность | Источник финансирования |
| 1. | Нормативно-правовой ресурс  | Устав ОУ, коллективный договор,должностные инструкции, положение об оплате труда и т.п. | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| 2. | Кадровый ресурс | Руководитель ОУ, заместитель директора по воспитательной работе, учитель физической культуры, учитель ОБЖ, социальный педагог, педагог-организатор, педагог-психолог, медицинский работник, классный руководитель | Бюджетные средства ОУ в пределах штатного расписания |
| 3. | Организационный ресурс  | Администрация ОУУправляющий совет  | Врамках должностных обязанностей ответственного лица |
| 4. | Информационный ресурс  | Официальный сайт образовательного учреждения. | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| Создание банка методических пособий |
| Создание банка учебно-наглядного оборудования |
| Создание банка ЦОР и ЭОР |
| Создание агитационных плакатов, баннеров, буклетов, информационных стендов |
| 5. | Материально-технический ресурс  | Приобретение спортивного инвентаря в соответствии с требованиями | Бюджетные и внебюджетные средства ОУ Бюджетные и внебюджетные средства ОУ  |
| Приобретение учебно-наглядного оборудования по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» |
| 6. | Социальный ресурс | Создание партнерской сети с учреждениями дополнительного образования, военным комиссариатом  | Внебюджетные средства ОУГрантовая поддержка |
| Проведение массовых военно-спортивных мероприятий  | Внебюджетные средства ОУГрантовая поддержка |
| Вовлечение педагогов, учащихся, родителей, социальных партнеров в спортивно-массовые мероприятия  | Внебюджетные средства ОУГрантовая поддержка |
| 7. | Мотивационный ресурс  | Стимулирование педагогов, учащихся, родителей и социальных партнеров  | Распределение стимулирующей части заработной платы работников в зависимости от результативности работы.Внебюджетные средства ОУ (дипломы, значки, медали и т.п.) |

1. **Мотивы и стимулы реализации проекта.**

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении комплекса ГТО, включить различные системы мотивации:

1. система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

2. система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

3. создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;

4.проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;

5. льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий комплекса;

6. морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм ГТО, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);

7. учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов ГТО при поступлении на обучение по программам профессионального образования;

8. увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов комплекса ГТО;

9. премии по месту работы (по решению работодателя);

10. организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов комплекса ГТО с участием звезд спорта.

### 11. Ожидаемые результаты, возможные риски и способы их снижения.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

1. Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.
2. Методические рекомендации для преподавателей физкультуры по работе с ребятами, неспособными успешно выполнять нормативы комплекса ГТО.
3. Методические рекомендации по эффективным способам и формам информационно-разъяснительной и PR-кампании по внедрению ГТО.
4. Рост профессионального мастерства учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования.
5. Увеличение числа учителей, разрабатывающих авторские программы, курсы, модули в рамках внедрения ГТО.
6. Повышение мотивации неспортивных обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, их приобщение к спорту.
7. Вовлеченность учащихся в непрерывный тренировочный процесс и соревновательную деятельность.
8. Высокий уровень общефизического развития участников образовательного процесса.
9. Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием инфраструктуры спортивно – оздоровительной среды школы.
10. Повышение процента охвата всех участников образовательного процесса программами дополнительного образования, в т.ч. в рамках платных образовательных услуг, до 90%.
11. Уменьшение числа заболеваний школьников по отношению к 2014 году на 40%.

 К эффектам реализации проекта следует отнести повышение уровня физической подготовленности всех участников образовательного процесса, уровня профессионального мастерства педагогов.

1. Возможные риски при внедрении комплекса ГТО в образовательные учреждения и способы их снижения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группы рисков | Виды рисков | Отрицательное влияние | Меры по снижению риска |
| Финансово-экономические | Отсутствие дополнительного финансирования | Отсутствие механизма оплаты педагогическим работникам и обслуживающего персонала за качественную работу по внедрению комплекса ГТО | Корректировка положения о фонде оплаты труда в части стимулирования труда работника и привлечения дополнительных внебюджетных средств |
| Социально-педагогические | Отсутствие достаточного количества подготовленных педагогических кадров. |  Невозможность достижения требуемыхрезультатов | Прохождение курсов повышение квалификации, проведение методических семинаров, участие в педагогических конференциях, форумах.  |
| Социально-психологические | Низкий уровень мотивации педагогов, учащихся, родителей при реализации проекта | Ухудшение качества выполнения предусмотренных проектом задач. | Информационно-просветительская работа на общешкольных и классных собраниях, конференциях, круглых столах и т.д. Разработка механизма поощрения педагогов, учащихся и родителей Освещение в средствах массовой информации и сайте школы |
| Технико-технологические | Недостаточное количество спортивного инвентаря, учебно-наглядного оборудования, повышенная нагрузка на спортивные сооружения. | Недостаточная материальная база  | Участие в конкурсах, поиск внебюджетных средств |

**Заключение.**

В данном проекте проанализирована теоретическая основа и практика использования комплекса ГТО в школах, изучена нормативно–правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении, разработан план по внедрению комплекса ГТО в образовательное учреждение, представлено ресурсное обеспечение проекта, рассмотрены возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.

Предлагаемые материалы реализации проекта могут непосредственно использоваться в практике образовательного процесса в школе, позволят педагогам совершенствовать процесс формирования физических качеств обучающихся.

Предложенныйплан работы позволит внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО эффективно.

Ожидаемая оценка экономической эффективности проекта представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов, которые уже есть в образовательной организации. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны обучающихся и их родителей (законных представителей).

Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

#

# Использованные документы и источники информации.

1. Конституция Российской Федерации.
2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р.
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы: Постановление Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 61.
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений: Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682.
8. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676;
9. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»: Постановление Главного государственного санитарного врача 11 Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.

**Учебники, монографии и литература**

1. Гапоненко А.Л., Панкрухин А.П. Стратегическое управление. М.: Омега-Л, 2008. С. 82-89.
2. Грашина М., Дункан В. Основы управления проектами. СПб.: Питер, 2006.
3. Костин В.А., Костина Н.Б. Стратегический менеджмент. Екатеринбург, 2007. С. 191-199.
4. Уэбстер Г. Планирование и управление проектами для менеджеров. М.: Дело и сервис 2006.
5. Васильева Г.Н., Трофимова Л.П. Методика применения ориентирования на местности в группах здоровья. Теор. и практ. физич. культ., 2007, с.59-61.
6. Захаров B.C. Значение ступени "Бодрость и здоровье" комплекса ГТО в оценке физической подготовленности лиц среднего и старшего возраста.
7. Кудрявцев В. Н., Колесников А. А. Туристские слеты и соревнования. «Профиздат», М., 1995.
8. Миненков Б. В. Первая лыжня. Издательство «Физкультура и спорт», М., 2006.
9. Берман А. Е. Путешествия на лыжах. Издательство «Физкультура и спорт», М. 2008.
10. Миронова 3., Хейфец Л. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. Издательство «Физкультура и спорт», М., 2009.
11. Правовой сайт <http://docs.pravo.ru/document/>

**Приложение 1. Пример плана по внедрению ВФСК ГТО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Датапроведения  | Контингент участников | Ответственный |
| Организационно-методическая деятельность |
|  | Проведение педагогического совета, утверждение планапо внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | I четверть |  | Директор, Педагогический состав |
|  | Проведение классных часов и линеек на тему: «Что такое ГТО?» | Сентябрь  | 1-11 классы | ЗДВРКлассные руководители |
|  | Анализ состояния здоровья и готовности учеников к сдачи норм ГТО. | В течение года | 1-11 классы | Мед.сестра, врач поликлиники  |
|  | Выпуск тематических газет и агитационных листовок по формированию здорового образа жизни. | В течение года | 1-11 классы | Педагог-организатор,учителя физкультуры |
|  | Просмотр спектаклей, видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни и организация последующего обсуждения. | В течение года | 1-11 классы | Классные руководители |
|  | Конкурс плакатов по теме: «Спорт-это сила!» | Октябрь  | 1-11 классы | Педагог-организатор |
|  | Оформление стенда «Готов к труду и обороне!» | Сентябрь  |  | Педагог-организатор,учителя физкультуры |
|  | Веселые старты | Ноябрь  | 1-6 классы | Педагог-организатор,учителя физкультуры, учителя начальных классов |
|  | Заседание ШМО Спортивно-эстетического цикла по вопросам внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | Ноябрь  |  | ЗДВРУчителя физкультурно-эстетического цикла |
| Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору |
|  | Скоростныевозможности1. Челночный бег 3х10 м (с)
2. Бег на 30 м (с)
3. Бег на 60 м (с)
4. Бег на 100 м (с)
 | I четверть | 6-8 лет6-8 лет9-15 лет16-18 лет | Учителя физкультуры |
|  | Сила1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
 | IV четверть | 6-18 лет6-18 лет | Учителя физкультуры |
|  | Выносливость1. Бег на 1 км (мин, с)
2. Бег на 1,5 км (мин, с)
3. Бег на 2 км (мин, с)
4. Бег на 3 км (мин, с)
 | I четверть | 9-10 лет11-12 лет11-17 лет13-18 лет | Учителя физкультуры |
| 1. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)
 | I четверть | 6-8 лет | Учителя физкультуры |
|  | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)
 | II четверть | 6-15 лет | Учителя физкультуры |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)
 | II четверть | 6-18 лет | Учителя физкультуры |
|  | Прикладные навыки1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
 | III четверть | 6-10 лет6-12 лет11-17 лет13-18 лет | Учителя физкультуры |
| 1. Плавание без учета времени 10 м
2. Плавание без учета времени 15 м
3. Плавание без учета времени 25 м
4. Плавание без учета времени 50 м
5. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
 | IV четверть | 6-8 лет6-8 лет9-10 лет9-18 лет11-18 лет | Учителя физкультуры |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)
2. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)
3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)
4. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)
 | III-IV четверти | 11-12 лет11-12 лет13-18 лет13-18 лет | Учителя физкультуры |
|  | Скоростно-силовые возможности1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
2. Прыжок в длину с разбега (см)
3. Метание мяча весом150 г (м)
4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
 | II и IVчетверти | 6-18 лет9-18 лет9-15 лет16-17 лет16-18 лет13-17 лет | Учителя физкультуры |
|  | Координационные способности1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | IV четверть | 6-8 лет | Учителя физкультуры |
|  | Подведение итогов работы по ГТО- ШМО- Линейка для учащихся - Педсовет | Май  |  | ЗДВР |

**Приложение 2. Условия получения знаков ГТО**

Условия получения знаков ГТО (разрядные нормы и требования) устанавливаются с учётом особенностей вида спорта, пола и возраста учащихся. Например, к учащимся кадетских корпусов и военных училищ предлагается предъявлять повышенные требования.

Разрядные нормы выражены в мерах времени, длины, веса, а также определяются следующими показателями:

* успешность прохождения тестирования ГТО;
* регулярность посещения уроков физкультуры;
* членство в спортивном клубе в течение определенного периода времени и регулярность посещения тренировок;
* участие в составе сборной команды в соревнованиях по комплексу ГТО;
* участие в составе сборной команды или самостоятельно в межклубных соревнованиях;
* завоевание определённого места на соревнованиях.

**Бронзовый значок:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* выполнение базовых нормативов ГТО в соответствии с возрастом;

Разделение бронзового значка на степени предлагается осуществлять в зависимости от показателей при выполнении нормативов комплекса ГТО.

**СеребряныйзначокIII степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* зачисление в спортивный клуб по любому из видов спорта.

**Серебряный значок II степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО;
* участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО;
* членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение 6 мес.

**СеребряныйзначокI степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала соревнований;
* участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала;
* членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение учебного года;
* участие в межклубных соревнованиях.

**Золотой значок III степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала соревнований;
* участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала;
* членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
* участие в 1/8 финала межклубных соревнований по виду спорта.

**Золотой значок II степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* участие в составе сборной в полуфинале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
* участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
* членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
* участие в 1/4 финала межклубных соревнований по виду спорта

**Золотой значок I степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* успешное выполнение требований Президентских тестов;
* победа в составе сборной в соревнованиях по комплексу ГТО или Спартакиадах по комплексу ГТО;
* участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
* членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
* победа или выход в финал межклубных соревнований по виду спорта.

**Приложение 3. Условия выполнения видов испытаний (тестов)**

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую и специальную разминки под руководством педагога или самостоятельно.

На всех видах обеспечивается необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Бег на 30, 60, 100 метров.

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. Результат каждого участника фиксируется на отдельный хронометр.

1. Челночный бег 3х10 метров.

 Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью участников. На расстоянии 10 м 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 линию рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечениялинии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

1. Бег на выносливость (на 1, 1.5, 2, 3 км).

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

1. Прыжок в длину с места.

 Прыжок в длину с места выполняется на любой ровной поверхности. 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 предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

 Ошибки:

1. Наступание на линию отталкивания или касание ее;
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. Отталкивание ногами разновременно.
4. Прыжок в длину с разбега.

 Прыжок в длину с разбега выполняется в яму с песком, поролоном или на маты.

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

 Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

 Ошибка: наступание на линию отталкивания или касание ее.

1. Метание мяча и спортивного снаряда на дальность.

 Метание мяча (140 – 150 г) и спортивного снаряда (500, 700 г) на дальность производится 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 метающей руки». 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: Для метания можно использовать мяч для большого тенниса, который с помощью шприца заполняется водой до необходимого веса.

1. Метание мяча в цель.

 Метание теннисного мяча (80 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).

1. Подтягивание на высокой перекладине из виса.

 Упражнение выполняется из исходного положения (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 был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

 Ошибки:

1. Подтягивания с рывками или махами ног (туловища);
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек ИП;
4. Разновременное сгибание рук.
5. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

 Упражнение 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 девочек 1-7 классов – 90 см. Высота грифа перекладины для девочек 8 класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП участница 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 перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участницы. После этого участница выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек ИП, продолжает выполнение упражнения

 Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

 Ошибки:

1. Подтягивания с рывками или с прогибами туловища;
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек ИП;
4. Разновременное сгибание рук.
5. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

 Упражнение выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

 Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение упражнения.

 Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

 Ошибки:

1. Касание пола бедрами;
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек ИП;
4. Разновременное разгибание рук.
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Упражнение выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

 Участник выполняет максимальное количество (за 1 мин) подъёмов, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

 Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10-12 пар, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

 Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2. Отсутствие касания лопатками мата;
3. Пальцы разомкнуты «из замка»;
4. Таз приблизился к ступням.
5. Измерение гибкости.

 Измерение гибкости выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях и расположены симметрично на ширине ступни.

По команде участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат на 2 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

 Ошибки:

1. Сгибание коленей;
2. Фиксация отметки пальцем одной руки;
3. Отсутствие фиксации результата на 2 секунды.
4. Плавание.

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания - произвольный.

Запрещено:

1. Идти по дну;
2. Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
3. При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.
4. Бег на лыжах.

Бег на лыжах проводятся свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах при температуре не ниже -15-18°С. Для районов Крайнего Севера допускается снижение температуры на 5°С на трассах, защищенных от ветра.

1. Рывок гири.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или в верхнем положении, не более пяти секунд. Во время выполнения упражнениясудья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполненияупражнения четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой руками.

 Запрещено:

1. Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2. Использовать канифоль для подготовки ладоней;
3. Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

1. Дожим гири;
2. Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
3. Неподготовленность, могущая привести к травме;
4. Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
5. Выход за пределы помоста.
6. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя.

Выполняется на дистанции пять метров (мишень №8) из положения сидя с упором локтями о стол. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

1. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя.

Выполняется на дистанции десять метров (мишень №8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

1. Туристский поход.

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для учащихся 5–7 классов длина пешего перехода составляет 5-6 километров, учащихся 8–9 классов – 12 километров, 10–11 классов и студентов вузов – 15 километров. Длина пешего перехода для населения в возрасте 25–39 лет составляет 10 километров, для населения 40 лет и старше – 5 километров.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролирующую организацию.

**Приложение 4. Инструкция организатору тестирования**

1. Изучить:
2. «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе»;
3. условия и правила выполнения видов испытаний;
4. программы соревнований и разрядные требования по полиатлону для возрастной группы, которая проходит тестирование;
5. таблицы очков для оценки результатов участников при проведении соревнований в полиатлоне.
6. Составить план проведения соревнований по комплексу на календарный (учебный) год.
7. Обучить испытуемых правильному выполнению видов испытаний.
8. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.
9. Провести осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.
10. Подготовить и проверить измерительные приборы (секундомеры, рулетки и т. п.) и вспомогательное оборудование.
11. Подготовить протоколы соревнований по видам, сводные протоколы или личные карточки участников. Протоколы готовятся в двух экземплярах. По завершению тестирования протоколы заверяются организаторами тестирования и старшими судьями на видах. Первый экземпляр хранится в течение двух лет в организации, проводящей тестирования, а второй выдается представителю участвующей организации.
12. Провести семинар с судьями с целью:
	1. выработки единых подходов оценки результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;
	2. организации процесса соревнований;
	3. подведения итогов соревнований.
13. Убедиться, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях.

**Приложение 5. Памятка участнику тестирования**

1. Перед соревнованиями по выполнению норм комплекса каждый испытуемый должен пройти курс специальной подготовки через учебные занятия, занятия в физкультурно-оздоровительных или спортивных секциях или курс самостоятельной подготовки.
2. Участник не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и участия в соревнованиях.
3. Перед тестированием провести самостоятельную или участвовать в общей разминке.
4. Передтестированием ознакомиться с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы
5. Знать основные правила соревнований повидам испытаний и владеть техникой выполнения видов.
6. Во время соревнований выполнять всетребования и команды судей, не мешать другим участникамтестирования, не создавать травмоопасную обстановку.
7. Иметь спортивную форму, соответствующую требованиямвидов испытаний.
8. Принимать пищу не позже, чем за полтора – два часа до началатестирования.