

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО
КОМПЛЕКСУ ГТО В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ.**

С ЧЕГО НАЧАТЬ.

Прежде чем начать работу по комплексу ГТО со школьниками, необходимо по результатам диспансеризации составить списки учащихся I – XI классов, которые не допускаются по состоянию здоровья к подготовке и сдаче норм комплекса и участию в школьных соревнованиях. Целесообразно иметь отдельные списки по возрастным группам в соответствии со степенями комплекса.



К числу недопущенных относятся учащиеся, входящие в подготовительную и специальную медицинскую группы.



КРОМЕ ЭТОГО ПО УСМОТРЕНИЮ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ОТ СДАЧИ НОРМ КОМПЛЕКСА МОГУТ БЫТЬ ОСВОБОЖДЕНЫ И ТЕ УЧАЩИЕСЯ, КОТОРЫЕ УЖЕ ПОСЛЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ ПЕРЕНЕСЛИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ.



СПИСКИ ЗАВЕРЯЮТСЯ ВРАЧОМ И УТВЕРЖДАЮТСЯ ДИРЕКТОРОМ ШКОЛЫ.



ПРАКТИЧЕСКИ КОНТИНГЕНТ УЧЕНИКОВ, ДОПУЩЕННЫХ К ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ НОРМ, ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО В ОКТЯБРЕ - НОЯБРЕ.



ОДНАКО СУЩЕСТВЕННАЯ ЧАСТЬ ОСЕННИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПРОГРАММЕ КОМПЛЕКСА ГТО ПРОВОДИТСЯ В ШКОЛЕ УЖЕ В СЕНТЯБРЕ, ОКТЯБРЕ, НОЯБРЕ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, МНОГОБОРЬЕ ГТО И ДР.)





УЧИТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СВОЕМ РАБОЧЕМ ЖУРНАЛЕ ДОЛЖЕН ИМЕТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СВЕДЕНИЯ:

1. Общее количество учащихся I – XI классов по состоянию на 1 сентября.
2. Количество освобожденных от участия в соревнованиях и сдачи норм комплекса ГТО по классам.
3. Количество учащихся II, IV, VI, VIII, XI классов, приступающих к сдаче норм комплекса в текущем году.
4. Количество учащихся из числа допущенных к сдаче норм, не умеющих плавать, то есть, которые не могут проплыть дистанцию, соответствующих данной ступени.
5. Количество учащихся I, III, V, VII, и IX классов, приступающих к подготовке сдачи норм новой для них ступени или на золотой значок освоенной ими ступени.
6. План работы по физическому воспитанию учащихся на учебный год, включающий работу по комплексу ГТО.
7. Состав школьной комиссии ГТО и план ее работы на учебный год.

ОСНОВНЫМ ДОКУМЕНТОМ ПЛАНИРОВАНИЯ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО ЯВЛЯЕТСЯ

- ОБЩЕШКОЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ НА УЧЕБНЫЙ ГОД; ДОПОЛНЯЮТ ЕГО
- КАЛЕНДАРЬ СПОРТИВНО – МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ;
- ГРАФИК ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ;
- УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ, В КОТОРЫХ УКАЗАНЫ, В ЧАСТНОСТИ, КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, РАСПИСАНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ;
- ПОЛОЖЕНИЯ О ШКОЛЬНОЙ СПАРТАКИАДЕ И МНОГООБОРЬЯ КОМПЛЕКСА ГТО, А ТАКЖЕ НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ ДОКУМЕНТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЛУЧШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО.





ПРОВЕРИТЬ УСВОЕНИЕ УЧАЩИМИСЯ, НА СЕРИИ КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ, СЛЕДУЮЩИХ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ:



Гимнастика

Марш бросок



Лыжная
подготовка

Лёгкая атлетика



- Утвердить состав школьной комиссии ГТО;
- Составить план работы комиссии ГТО;
- Рассмотреть и утвердить календарный план занятий;
- Наметить и утвердить маршруты походов учащихся IV – V, VI- VII, VIII- IX и X классов для выполнения норм;
- Составить (по согласованию с учебной частью) расписание занятий и приема зачетов по гражданской обороне в IV, VI, VIII, и X классах в соответствии с требованиями комплекса ГТО (вне сетки учебных часов).



Провести беседу с учителями и техническим персоналом о системе проветривания помещений школы.



ПРОВЕРИТЬ ОСВЕЩЕННОСТЬ УЧЕБНЫХ ПОМЕЩЕНИЙ И СПОРТИВНОГО ЗАЛА, А ТАКЖЕ НАБОР МЕБЕЛИ В КАБИНЕТАХ И КЛАССАХ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.



ПРОВЕСТИ БЕСЕДЫ С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП.



СИСТЕМАТИЧЕСКИ КОНТРОЛИРОВАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В УЧЕБНОЕ ВРЕМЯ.




ПРОВЕСТИ БЕСЕДЫ (ЛЕКЦИИ) ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИИ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКА, О КОНТРОЛЕ ЗА ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАНИЙ НА ДОМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.



ВЫДЕЛИТЬ ЛУЧШИХ СПОРТСМЕНОВ- АКТИВИСТОВ ИЗ ЧИСЛА УЧАЩИХСЯ VI, VII И X КЛАССОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ КОМАНД III – V КЛАССОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ НА ПЕРВЕНСТВО ШКОЛЫ ПО УПРАЖНЕНИЯМ И МНОГОБОРЬЯМ КОМПЛЕКСА ГТО



1. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

- 1.1. Настоящий Порядок проведения мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования города Москвы, регулирует организацию деятельности образовательных организаций для сдачи обучающимися нормативов ГТО.
 - 1.2. Выполнение нормативов ГТО проводится в образовательных организациях, подведомственных Департаменту образования города Москвы, осуществляющих проведение мероприятий по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
 - 1.3. Для организации сдачи нормативов ГТО создаётся Совет по сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Совет). В состав Совета могут входить представители общественных организаций спортивной и патриотической направленности.
- 

1.4. К сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются обучающиеся образовательных организаций, подведомственных Департаменту образования города Москвы, не имеющие ограничений по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом (далее - обучающиеся).

1.5. Обучающимся, показавшим в ходе испытаний уровень физической подготовки, соответствующий требованиям установленных нормативов ГТО, вручается знак отличия ГТО и удостоверение к знаку.



2. ПОДАЧА ЗАЯВЛЕНИЙ НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ГТО

- 2.1. Подача и регистрация заявлений на выполнение нормативов ГТО может быть произведена в образовательных организациях, а также в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» путем заполнения электронного заявления на официальных сайтах образовательных организаций.
- 2.2. Прием и регистрация заявлений непосредственно в образовательных организациях осуществляется в соответствии с графиком работы организации.
- 2.3. Прием заявлений осуществляется по предъявлению паспорта обучающегося, для обучающихся, не достигших 14-и лет - свидетельства о

3. ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО

- 3.1. Образовательная организация издает приказ о выполнении нормативов ГТО.
- 3.2. Приказ размещается на официальном сайте образовательной организации.
- 3.3. Образовательная организация создает комиссию, обеспечивающую прохождение и осуществляющую оценку выполнения испытаний ГТО обучающимися.
- 3.4. Образовательная организация обеспечивает наличие информационного стенда и наглядных материалов по выполнению нормативов ГТО.
- 3.5. В день выполнения нормативов ГТО обучающийся прибывает в образовательную организацию к назначенному времени и получает допуск к выполнению нормативов ГТО по предъявлению паспорта, для обучающихся не достигших 14 лет - свидетельства о рождении. Помимо документов, удостоверяющих личность, обучающийся представляет медицинскую справку по форме № 086/у, выданную не ранее, чем за 6 месяцев до даты выполнения нормативов ГТО.



- 3.6. Перед выполнением первого норматива ГТО обучающемуся выдается зачетная книжка, куда впоследствии заносятся результаты всех выполненных нормативов ГТО.
- 3.7. При участии обучающегося в идентичных соревнованиях по характеру и виду деятельности полученные результаты могут быть внесены в зачетную книжку обучающегося на основании копии протокола данных соревнований.
- 3.8. Нормативы ГТО в полном объеме могут сдаваться поэтапно в различных образовательных организациях в течение одного года.



4. УЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО

- 4.1. Совет совместно с комиссиями образовательных организаций обеспечивают прохождение испытаний ГТО. Комиссии оформляют протоколы сдачи нормативов ГТО и представляют их в Совет. Данные о прохождении испытаний заносятся в журнал сдачи нормативов ГТО.
- 4.2. Совет оформляет сводный протокол результатов выполнения всех необходимых нормативов ГТО и предоставляет его ответственному сотруднику Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения города Москвы «Воробьевы горы» (далее - ГБПОУ «Воробьевы горы») в течение месяца после сдачи нормативов ГТО.
- 4.3. По результатам выполнения всех необходимых нормативов ГТО для получения соответствующего знака «ГТО» и удостоверения к нему обучающийся должен по истечении месяца обратиться в ГБПОУ «Воробьевы горы».
- 4.4 Знак «ГТО» и удостоверение к нему вручается в торжественной обстановке.

Цель комплекса ГТО в образовательных организациях – увеличение количества регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечение сдачи ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Задачи повышение уровня физической подготовленности школьников; укрепление их здоровья; формирование у них осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Принципы добровольность и доступность системы подготовки, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения . Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Всесоюзный физкультурный комплекс «ГТО»

является основой нормативных требований к физической подготовке учащихся, студентов и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины.

Подготовка к выполнению требований и сдаче норм ГТО обеспечивается:
систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Сдача требований и нормативов по установленным комплексом видам испытаний:

для учащейся, студенческой и трудящейся молодежи допризывного и призывного возраста является обязательной. Требования к учащимся и молодежи, имеющих отклонение в состоянии здоровья, есть мнение изменить в сторону дифференцирования.



II. СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ГТО

ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней, охватывающих граждан в возрасте от 6 до 70 лет и старше, и 3 уровней трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

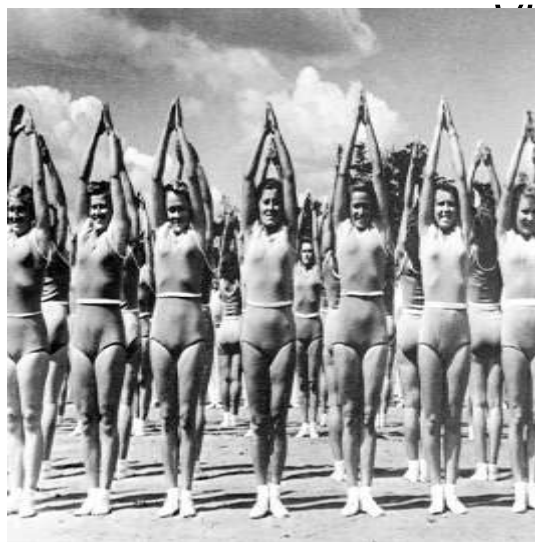
I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет



VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и >

III. Виды испытаний.

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Виды испытаний (тесты):

Обязательные испытания (тесты): челночный бег 3х10 м (с) или бег на 30 м (с), смешанное передвижение

кросс (1 км), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз),

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 м (кол-во раз из 5), бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 1,5 км по пересеченной местности, плавание без учета времени (м).

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе- 9...для получения значка надо выполнить- **4-5-6** тестов соответственно на бронзовый, серебряный, золотой.



II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Виды испытаний (тесты):

Обязательные испытания (тесты): бег на 60 м (с), бег на 1 км (мин, с), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору: прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание мяча весом 150 г (м), бег на лыжах на 1 км (мин, с) или на 2 км, или кросс на 2 км по пересеченной местности, плавание без учета времени

Количество тестов - 9. Для получения золотого, серебряного, бронзового значка необходимо выполнить нормативы в 7, 6, 5 тестах соответственно.



IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Виды испытаний (тесты)

Обязательные испытания (тесты): бег на 60 м (с), бег на 2 км (мин, с) или на 3 км , подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) , наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Испытания (тесты) по выбору: прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин), метание мяча весом 150 г (м), бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с), или кросс на 3 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку с дистанции – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков

Количество тестов- – 11. Для сдачи нормативов на золотой, серебряный или бронзовый значки необходимо выполнить требования **8-7-6** видов тестирования.



V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Виды испытаний (тесты)

Обязательные испытания (тесты): бег на 100 м (с), бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз), или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)

Испытания (тесты) по выбору: прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин), метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м), бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с), или кросс на 3 км по пересеченной местности, или кросс на 5 км по пересеченной местности, плавание на 50 м (мин, с), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки), туристский поход с проверкой туристских навыков.

Количество тестов– 11. Для сдачи нормативов на золотой, серебряный или бронзовый значки необходимо выполнить требования 8-7-6 видов тестирования.



Содержание многоборий комплекса ГТО.



В комплексе ГТО тесты подобраны с целью развития и тестирования физических качеств:

Сила - отжимания, подтягивания, рывок гири;

Скорость - бег на 30,60, 100м, челночный бег;

Выносливость - кросс 1000, 2000м, ходьба на лыжах;

Гибкость – наклон вперед из положения стоя;

Скоростно-силовые качества- прыжки в длину, на дальность;

Координация- метание в цель;

Прикладные навыки - кросс по пересеченной местности, плавание, ходьба на лыжах; стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия; туризм;



Содержание многоборий комплекса ГТО.

Зимнее многоборье: подтягивания на перекладине, лыжные гонки, стрельба из пневматической винтовки.

Летнее многоборье: все виды бега, плавание, стрельба, прыжки, метания, подтягивания.



Подготовка к сдаче нормативов и требований комплекса ГТО

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса и многоборий ГТО для учащихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.



Организация работы по комплексу ГТО

Ответственность за практическую работу по подготовке значкистов ГТО и разрядников по видам многоборья возлагается в учебных заведениях на учителей физической культуры.

Порядок и условия проведения испытаний по комплексу ГТО, соревнований по многоборьям комплекса ГТО

Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в 4,9,10,11 классах общеобразовательных школ. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу, выносливость во всех ступенях комплекса проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче норм комплекса допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса, и имеющие допуск врача. Требования разрешается сдавать в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки. Соревнования проводят судейские коллегии, утвержденные районными (городскими) комитетами по физической культуре и спорту.

ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, ЧТОБЫ СДАТЬ НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО?



Получить ID-номер на сайте
www.gto.ru

Написать заявление в выбранное учреждение

Записать дату и время сдачи нормативов ГТО

Перед выполнением первого норматива получить в образовательной организации зачетную книжку, в которую будут вноситься все выполненные нормативы ГТО

образец

1. ФИО обучающегося (полностью) _____
2. Дата рождения (ДД.ММ.ГГ) _____
3. Место рождения (полностью) _____
4. Адрес проживания (полностью) _____
5. Контактный телефон _____
6. E-mail _____
7. Подпись обучающегося _____
8. Подпись представителя образовательной организации _____
9. Подпись представителя спортивной организации _____

10. Подпись представителя образовательной организации _____



КОМИССИЯ, СОЗДАННАЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ:

- Обеспечивает наличие информационного стенда и наглядных материалов;
- Информировать другие образовательные организации о приеме нормативов ГТО;
- Издаёт приказ о сроках выполнения нормативов ГТО и создании Комиссии, обеспечивающей выполнения нормативов ГТО, и направляет его в ЦФВ.
- Участвует в проведении родительских собраний и классных часов для обучающихся с целью информирования о сроках, требованиях и местах сдачи нормативов ГТО.
- Принимает заявления, нормативы, заполняет протокол по определенным видам нормативов, сводит информацию в сводный протокол;
- Еженедельно актуализирует информацию об обучающихся, сдающих нормативы ГТО, отдельно по выпускникам 11 классов;
- Ежемесячно (до 30 числа каждого месяца) направлять данную информацию и сводный протокол в Центр физической воспитания ГБПОУ «Воробьевы горы» по электронной почте: comofv@bk.ru.

ГДЕ МОЖНО СДАТЬ НОРМАТИВЫ ГТО

Подмосковные Химки моментально включились в программу внедрения ГТО. В настоящее время городской округ является рекордсменом России по единовременному выполнению нормативов ГТО. Химкам также принадлежит и лучший показатель по количеству выполнивших нормативы ГТО на территории Московской области.



Для выполнения нормативов необходимо:

- самостоятельно зарегистрироваться, пройдя по ссылке <https://user.gto.ru/user/register>
- самостоятельно зарегистрироваться на сайте спорткомитета г.о.Химок <http://sporthimki.ru/>
- или с помощью сотрудников Центра тестирования по адресу: г.о. Химки, ул.Чкалова, 4А (расположен на территории стадиона «Родина») в рабочее время.
- а также по телефону 8(495) 572-52-88

Попробовать себя и выполнить нормативы комплекса ГТО жители Химок могут на специально оборудованных спортивных объектах округа.

Видеопособие по правильному выполнению нормативов по ссылке <http://gto.ru/#gto-method>

