Утверждаю:

Директор школы

/К.Я.Чанаева/

« » 2017г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе**

**«Готов к труду и защите Отечества»**

1. **Общие положения.**

Настоящее положение разработано в рамках реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации   
на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р и устанавливает нормативы, требования, порядок подготовки и условия сдачи нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и защите Отечества» (далее – Комплекс).

1. **Цели и задачи Комплекса.**

Целью создания Комплекса является воспитание физически и нравственно развитого юного гражданина России, укрепление здоровья детей, подростков и молодежи путем совершенствования физкультурно-оздоровительной, спортивной и патриотической работы в образовательных учреждениях, подготовка молодежи к производительному труду и защите Отечества.

Основными задачами Комплекса являются:

внедрение привлекательных форм, методов и средств организации физкультурно-спортивных занятий, призванных обеспечить укрепление здоровья и повышение физической подготовленности обучающихся и молодежи, формирование навыков здорового образа жизни;

осуществление анализа и оценки уровня физической подготовленности и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, выявление одаренных детей, подростков, талантливой молодежи для самореализации;

повышение интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

1. **Принципы организации Комплекса**

Комплекс «Готов к труду и защите Отечества» строится на следующих принципах: добровольности, доступности, открытости и безопасности.

В организованной подготовке и сдаче нормативов Комплекса необходимо обеспечить осознанное участие обучающихся общеобразовательных школ, учебных заведений начального, среднего и высшего профессионального образо­вания, без ограничения прав обучающихся по полу, возрасту, месту жительства и учебы, с учетом официальных правил по видам спорта, входящим в Комплекс и обеспечения безопасности.

Контрольные испытания Комплекса «Готов к труду и защите Отечества» должны быть организованы с учетом половозрастных особенностей участников. Величина соревновательной нагрузки, уровень напряженности соревнований должны соответствовать функциональным возможностям участников.

1. **Содержание Комплекса**

Комплекс разработан для:

обучающихся общеобразовательных учреждений 12 – 17 лет (5 – 11 классов);

обучающихся образовательных учреждений профессионального образования 15-26 лет.

Организация работ по Комплексу для обучающихся образовательных учреждений может осуществляться в рамках внеурочной деятельности.

Комплекс включает в себя четыре ступени:

I ступень – 11-13 лет.

Задачи ступени – формирование сознательного отношения к физкультурно-спортивным занятиям, личностных качеств и навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств ловкости, быстроты, выносливости, координационных и силовых способностей, выявление одаренных детей и подростков для самореализации в спорте.

II ступень –14-15 лет.

Задачи ступени – повышение физической подготовленности, овладение прикладными двигательными навыками, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, активной жизненной позиции.

III ступень – 16-17 лет.

Задачи ступени – совершенствование физических и волевых качеств, патриотических черт характера, необходимых для самореализации в социально значимых видах деятельности.

IV ступень – 18-26 лет.

Задачи ступени – освоение рационального двигательного режима жизнедеятельности необходимого для формирования физической и эмоционально-волевой готовности к производительному труду и защите Отечества.

**IV.I. Нормативы и требования Комплекса**

Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

В образовательных учреждениях порядок сдачи ступеней Комплекса определяется на основе программы по предмету «физической культура», утвержденной конкретным учреждением.

Перечень видов испытаний Комплекса:

- бег на короткие дистанции – определение развития скоростных качеств;

- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;

- челночный бег – определение развития скоростных качеств и координации движений;

- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;

- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;

- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;

- плавание – владение прикладным навыком;

- пулевая стрельба – владение прикладным навыком;

- лыжные гонки – владение прикладным навыком;

- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком;

- туризм – владение прикладными навыками.

Для каждой ступени Комплекса определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательным.

Предусматривается возможность самостоятельного выбора видов испытаний обучающимися.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры, спорта и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющим управление в сфере образования предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и др.).

Нормативные требования к уровню физической подготовки для каждой ступени Комплекса, является неотъемлемой частью положения о Комплексе.

Внесение изменений в нормативные требования осуществляется совместным Приказом федеральных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта и органов исполнительной власти в сфере образования.

Физическая подготовка курсантов и слушателей военно-учебных заведений осуществляется в соответствии с Наставлением по физической подготовке, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации и Военно-спортивным комплексом для Вооруженных Сил Российской Федерации.

1. **Организация работы по Комплексу**

Подготовка к сдаче нормативов Комплекса в образовательных учреждениях осуществляется в рамках внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, самостоятельных занятий физической культурой и спортом, физкультурных и спортивных мероприятий.

К сдаче нормативов Комплекса допускаются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, а также перенесшие острые респираторные инфекционные и другие заболевания или физически слабо подготовленные допускаются к сдаче нормативов с допуском врача.

Решение об организации работы по Комплексу в рамках образовательного процесса, а также определение сроков и порядка сдачи принимается администрацией образовательного учреждения с учетом мнения органов самоуправления образовательного учреждения.

Организация работы по Комплексу на уровне субъекта Российской Федерации и муниципального образования возлагается на органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта при участии органов исполнительной власти, осуществляющих управление в сфере образования, спортивных федераций, региональных и местных физкультурно-спортивных организаций.

Сдача нормативов Комплекса может проводиться в рамках региональных и муниципальных мероприятий в виде массовых физкультурно-спортивных фестивалей под руководством государственных и муниципальных органов управления субъекта Российской Федерации.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований для молодежи допризывного и призывного возрастов, проводимых органами исполнительной власти всех уровней и общественными организациями.

1. **Финансирование**

Расходы по реализации Комплекса в регионах осуществляется за счёт средств бюджетов субъектов Российской Федерации, бюджетов муниципальных образований и внебюджетных средств, в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

1. **Организация учета и отчетности по Комплексу**

Сводные ведомости сдачи нормативов Комплекса, протоколы физкультурно-спортивных мероприятий, приказ по образовательному учреждению о награждении значками Комплекса являются отчетными документами работы по Комплексу «Готов к труду и защите Отечества». Протоколы являются нормативными документами и хранятся до конца обучения обучающегося.

Обучающимся при окончании образовательного учреждения или переходе в другое образовательное учреждение для продолжения учебы выдается справка с результатами последней сдачи контрольных нормативов Комплекса.

Данные о лицах, выполнивших нормативы Комплекса, учитываются в утвержденной Росстатом форме федерального статистического наблюдения о физической культуре и спорте.

1. **Награждение**

Лицам, успешно сдавшим нормативы Комплекса, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней.

Основанием для вручения удостоверений и значков соответствующих ступеней обучающимся, успешно сдавшим нормативы Комплекса, являются протоколы сдачи нормативов Комплекса.

Обучающиеся имеют право получить значок следующей ступени соответствующей его возрасту в случае удачной сдачи нормативов данной ступени.

При утрате значка или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получения значка или удостоверения необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующей ступени Комплекса.

Расходы на изготовление или приобретение значков и удостоверений осуществляются за счёт средств бюджетов субъектов Российской Федерации.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

«Готов к труду и защите Отечества»

**КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ**

**УЧРЕЖДЕНИЙ**

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ I СТУПЕНЬ**

**11-13 лет**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | Девочки | | |
| серебря-ный  уровень | золотой  уровень | | серебря-ный  уровень | золотой  уровень |
| 1. | Бег 60м (с) | 10,3 | 9,5 | | 10,7 | 9,8 |
| 2. | Бег 1500м (мин.с)  или  Бег 2000 м | 7.30  без учета  времени | 7.00  без учета  времени | | 8.00  без учета  времени | 7.30  без учета  времени |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м)  или  Прыжок в длину с места (см) | 3,50  162 | 3,80  184 | | 3,00  150 | 3,50  165 |
| 4. | Метание мяча 150г (м) | 29 | 36 | | 19 | 24 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 7 | | - | - |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | | 12 | 17 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать  пальцами пол | достать  ладонями пол | | достать  пальцами пол | достать  ладонями пол |
| 8. | Лыжные гонки 2 км (мин.с)  или  Лыжные гонки 3 км | 14.00  без учета  времени | 13.00  без учета  времени | | 14.30  без учета  времени | 14.00  без учета  времени |
| 9. | Плавание 50м (мин.с) | без учета  времени | 0.50 | | без учета  времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или пневматического пистолета – упражнение ВП-1 (очки) | 110 | 130 | | 105 | 125 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе: | | 10 | 10 | | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | | 7 | 8 | | 7 | 8 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ II СТУПЕНЬ**

**14 - 15 лет**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
| серебря-ный  уровень | золотой  уровень | серебря-ный  уровень | золотой  уровень |
| 1. | Бег 60м (с) | 9,3 | 8,6 | 10,3 | 9,6 |
| 2. | Бег 2000м (мин.с)  или  Бег 3000 м | 10,24  без учета  времени | 9,49  без учета  времени | 11,08  без учета  времени | 10,04  без учета  времени |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м)  или  Прыжок в длину с места (см) | 3,80  190 | 4,30  215 | 3,30  160 | 3,70  178 |
| 4. | Метание мяча 150г (м) | 35,5 | 42 | 22 | 28 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 6 | 10 | - | - |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 11 | 19 |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать  пальцами пол | достать  ладонями пол | достать  пальцами пол | достать  ладонями пол |
| 8. | Лыжные гонки 3 км (мин.с)  или  Лыжные гонки 5 км | 18,00  без учета  времени | 17,30  без учета  времени | 20,00  без учета  времени | 19,30  без учета  времени |
| 9. | Плавание 50м (мин.с) | без учета  времени | 0,56 | без учета  времени | 1,00 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или пневматического пистолета – упражнение ВП-2 (очки) | 90 | 110 | 85 | 105 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе: | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | | 7 | 8 | 7 | 8 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ III СТУПЕНЬ**

**16-17 лет**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Юноши | | Девушки | |
| серебря-ный уровень | золотой  уровень | серебря-ный  уровень | золотой  уровень |
| 1. | Бег 100м (с) | 14,5 | 13,5 | 17,4 | 16,3 |
| 2. | Бег 2000м (мин.,с)  или  Бег 3000м | -  - | -  - | 11.04  без учета времени | 10.00  без учета времени |
| 3. | Бег 3000м (мин.,с)  или  Бег 5000 м | 14,00  без учета времени | 13,00  без учета времени | -  - | -  - |
| 4. | Прыжок в длину с разбега (м)  или  Прыжок в длину с места (см) | 4,20  210 | 4,60  235 | 3,40  164 | 3,80  180 |
| 5. | Метание гранаты:  - 700 гр. (м)  - 500 гр.(м) | 29  - | 34  - | 17 | 22 |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 9 | 13 | - | - |
| 7. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 13 | 18 |
| 8. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать  пальцами  пол | достать  ладонями пол | достать  пальцами  пол | достать  ладонями  пол |
| 9. | Лыжные гонки 3 км (мин.с)  Лыжные гонки 5 км (мин.с)  или  Лыжные гонки без учета времени  (км) | -  27,00  10 | -  25,00  10 | 19,00  -  5 | 18,30  -  5 |
| 10. | Плавание 50м (мин.с) | без учета  времени | 0,46 | без учета  времени | 0,50 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки или пневматического пистолета – упражнение ВП-2 (очки) | 90 | 110 | 85 | 105 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе: | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | | 7 | 8 | 7 | 8 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, стрельба.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ IV СТУПЕНЬ**

**18-26 лет**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мужчины | | Женщины | |
| серебря-ный  уровень | золотой  уровень | серебря-ный  уровень | золотой  уровень |
| 1. | Бег 100м (с) | 14,0 | 13,4 | 17,6 | 16,5 |
| 2. | Бег 3000м (мин.,с)  Бег 2000 м (мин.,с) | 13,34  - | 12,45  - | -  11,52 | -  10,43 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м)  или  Прыжок в длину с места (см) | 4,20  230 | 4,60  243 | -  162 | -  180 |
| 4. | Метание гранаты 700 гр. (м)  Метание гранаты 500 гр. (м) | 36  - | 40  - | -  17,5 | -  22 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз)  Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 10  - | 15  - | -  13 | -  22 |
| 6. | Наклон вперед с прямыми ногами | достать  пальцами пол | достать  ладонями пол | достать  пальцами пол | достать  ладонями пол |
| 7. | Лыжные гонки 5 км (мин.с)  или  Лыжные гонки 10км (мин.с)  или  Лыжные гонки без учета времени (км) | 25,30  53,00  15 | 23,30  50,00  15 | -  -  - | -  -  - |
| 8. | Лыжные гонки 3 км (мин.с)  или  Лыжные гонки 5 км (мин.с)  или  Лыжные гонки без учета времени (км) | -  -  - | -  -  - | 19,00  35,00  10 | 17,00  30,00  10 |
| 9. | Плавание 50м (мин.с) | без учета  времени | 0,42 | без учета  времени | 1,00 |
| 10.. | Стрельба из пневматической винтовки или пневматического пистолета – упражнение ВП-2 (очки) | 110 | 130 | 105 | 125 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе: | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | | 7 | 8 | 7 | 8 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, стрельба.