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 | золотойуровень | серебря-ный уровень | золотойуровень |
|  1. | Бег 60м (с) | 10,3 | 9,5 | 10,7 | 9,8 |
|  2. | Бег 1500м (мин.с)илиБег 2000 м | 7.30без учетавремени | 7.00без учетавремени | 8.00без учетавремени | 7.30без учетавремени |
|  3. | Прыжок в длину с разбега (м)илиПрыжок в длину с места (см) | 3,50162 | 3,80184 | 3,00150 | 3,50165 |
|  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 | достатьпальцами пол | достатьладонями пол | достатьпальцами пол | достатьладонями пол |
|  8. | Лыжные гонки 2 км (мин.с)илиЛыжные гонки 3 км | 14.00без учетавремени | 13.00без учетавремени | 14.30без учетавремени | 14.00без учетавремени |
|  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 | золотойуровень | серебря-ный уровень | золотойуровень |
|  1. | Бег 60м (с) | 9,3 | 8,6 | 10,3 | 9,6 |
|  2. | Бег 2000м (мин.с)илиБег 3000 м | 10,24без учетавремени | 9,49без учетавремени | 11,08без учетавремени | 10,04без учетавремени |
|  3. | Прыжок в длину с разбега (м)илиПрыжок в длину с места (см) | 3,80190 | 4,30215 | 3,30160 | 3,70178 |
|  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 | достатьпальцами пол | достатьладонями пол | достатьпальцами пол | достатьладонями пол |
|  8. | Лыжные гонки 3 км (мин.с)илиЛыжные гонки 5 км | 18,00без учетавремени | 17,30без учетавремени | 20,00без учетавремени | 19,30без учетавремени |
|  9. | Плавание 50м (мин.с) | без учетавремени | 0,56 | без учетавремени | 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  | золотойуровень | серебря-ный уровень | золотойуровень |
|  1. | Бег 100м (с) | 14,5 | 13,5 | 17,4 | 16,3 |
|  2. | Бег 2000м (мин.,с)илиБег 3000м  | -- | -- | 11.04без учета времени | 10.00без учета времени |
|  3. | Бег 3000м (мин.,с)илиБег 5000 м | 14,00без учета времени | 13,00без учета времени | -- | -- |
|  4. | Прыжок в длину с разбега (м)илиПрыжок в длину с места (см) | 4,20210 | 4,60235 | 3,40164 | 3,80180 |
|  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 | достатьпальцамипол | достатьладонями пол | достатьпальцамипол | достатьладонямипол |
|  9. | Лыжные гонки 3 км (мин.с)Лыжные гонки 5 км (мин.с)илиЛыжные гонки без учета времени(км) | -27,0010 | -25,0010 | 19,00-5 | 18,30-5 |
|  10. | Плавание 50м (мин.с) | без учетавремени | 0,46 | без учетавремени | 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 | золотойуровень | серебря-ный уровень | золотойуровень |
|  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)илиПрыжок в длину с места (см) | 4,20230 | 4,60243 | -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 | достатьпальцами пол  | достатьладонями пол | достатьпальцами пол  | достатьладонями пол  |
|  7. | Лыжные гонки 5 км (мин.с)илиЛыжные гонки 10км (мин.с)илиЛыжные гонки без учета времени (км) | 25,3053,0015 | 23,3050,0015 | --- | --- |
| 8. | Лыжные гонки 3 км (мин.с)илиЛыжные гонки 5 км (мин.с)илиЛыжные гонки без учета времени (км) | --- | --- | 19,0035,0010 | 17,0030,0010 |
|  9. | Плавание 50м (мин.с) | без учетавремени | 0,42 | без учетавремени | 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.