

Директор МКОУ «Пилигская СОШ»



Утверждаю:

Рамазанов С.М.

ПОЛОЖЕНИЕ
о физкультурно-спортивном комплексе
«Готов к труду и обороне»
в МКОУ «пилигская СОШ»
на 2024-25 учебный год

1. Цель и задачи Комплекса

Целью создания Комплекса является использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении учащихся общеобразовательных учреждений, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательных учреждениях.

Основными задачами Комплекса являются:

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение интереса учащихся к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

2. Содержание и структура Комплекса

Основу Комплекса составляют нормативные требования к физической подготовке учащихся общеобразовательных учреждений. Комплекс разработан для:

- учащихся общеобразовательных учреждений 6,5 - 17 лет;

Комплекс для учащихся общеобразовательных учреждений состоит из трех уровней:

Первый уровень начального общего образования:

I ступень - 1-2 классы (6,5 - 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 общего образования:

V ступень - 10-11 классы (16-17 лет).

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 (плавание, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Перечень видов испытаний Комплекса:

- бег на короткие дистанции - определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции - определение развития выносливости;
- челночный бег - определение развития скоростных возможностей 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, прыгучести;
- 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.

Выбор видов испытаний осуществляется учащимся самостоятельно.

Учащимся общеобразовательного учреждения предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и др.).

Утверждение нормативных требований к уровню физической подготовки для каждой ступени Комплекса, а также внесение изменений в нормативные требования осуществляется совместным нормативным актом органов местного самоуправления.

3. Организация работы по Комплексу

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса в образовательном учреждении являются занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта.

В образовательном учреждении выполнение нормативов Комплекса осуществляется в рамках дополнительных образовательных программ по физической культуре в течение учебного года, контрольная сдача нормативов проводится во 2, 4, 7, 9, 11 классах общеобразовательных учреждений.

К сдаче нормативов Комплекса допускаются учащиеся, имеющие справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра, посещающие уроки (занятия) физической культуры.

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

На основании результатов контрольных сдач нормативов составляются планы и организуется индивидуальная работа с учащимися по совершенствованию их физической подготовки.

К организации работы по сдаче нормативов Комплекса могут привлекаться местные физкультурно-спортивные организации, члены школьного спортивного клуба, учителя школы.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований районной школьной спартакиады «Старты здоровья», соревнований для молодежи допризывного возраста, проводимых органами исполнительной власти всех уровней и общественными организациями.

4. Организация учета и отчетности по Комплексу

Данные о сдаче контрольных нормативов учащимися заносятся в журнал (специальную ведомость, электронную базу данных и др.). Форма учетных документов произвольная.

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

5. Нормативно-правовая часть физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

I СТУПЕНЬ

1-2 КЛАССЫ (6,5 - 8 лет)

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

2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.) или Бег с высокого старта 30м (сек.)	9,5 6,0	9,1 5,4	10,1 6,2	9,5 5,6
2.	Бег 1000 м	Без учета времени			
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,25	1,65	1,1	1,2
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)		-	8	12
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,30 без учета времени	8,00 без учета времени	9,00 без учета времени	8,30 без учета времени

Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15
--------------------------------	----	----	----	----

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:	8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	6	6	6

**Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов):
бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.**

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

II СТУПЕНЬ

3-4 КЛАССЫ (9-10 лет)

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

2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег 3x10 м. или Бег 30м (сек.)	9,0 5,6	8,6 5,0	9,5 5,6	9,1 5,2
2.	Бег 1000м	Без учета времени			
	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,00 1,60	3,40 1,85	2,60 1,55	3,00 1,70
4.	Метание мяча 150г (м)	25	32	17	21
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	7,00 без учета времени	6,30 без учета времени	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	50	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

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

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ III СТУПЕНЬ

5-7 КЛАССЫ (11-13 лет)

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

2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег 3x10 м	8,6	8,3	9,5	8,7
	или Бег 30м (сек)	5,2	4,8	5,4	5,0
2.	Бег 1500м (мин.)	7,30	7,00	8,00	7,30
	или Бег 2000 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м)	3,50	3,80	3,00	3,50
	или Прыжок в длину с места (м)	1,90	2,05	1,80	1,90
4.	Метание мяча 150г (м)	31	39	19	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8		
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)			15	19
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 2 км (мин.)	14,00	13,00	14,30	14,00
	или Лыжные гонки 3 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,50	без учета времени	1,05
10.	Стрельба из пневматической винтовки - 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
IV СТУПЕНЬ
8-9 КЛАССЫ (14-15 лет)**

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

2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 3x10 м	8,0	7,7	8,8	8,5
	или Бег 30м (сек.)	4,9	4,5	5,3	4,9
2.	Бег 2000м (мин.)	10,00	9,20	12,00	10,20
	или Бег 3000 м	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м)	3,80	4,30	3,30	3,70
	или Прыжок в длину с места (м)	2,05	2,20	1,80	1,95
4.	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)			19	22
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.)	18,00	17,30	20,00	19,30
	или Лыжные гонки 5 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,56	без учета времени	1,00
10.	Стрельба из пневматической винтовки - 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 (тесты)	Юноши		Девушки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 3х10 м или Бег 100м (сек.)	7,5 14,5	7,2 14,0	8,7 16,5	8,4 16,0
2.	Бег 2000м (мин.) или Бег 3000м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
3.	Бег 3000м (мин.) или Бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	4,20 2,20	4,60 2,40	3,40 1,80	3,80 1,95
5.	Метание гранаты: - 700 гр. (м) - 500 гр.(м)	32 -	38 -	20	24
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
8.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9.	Лыжные гонки 3 км (мин.) Лыжные гонки 5 км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	- 27,0 10	- 25,0 10	19,0 - 5	18,3 - 5
10.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,46	без учета времени	0,50
11.	Стрельба из пневматической винтовки - 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.**