

Рассмотрено и принято  
на педагогическом совете  
ОГАПОУ «Белгородский техникум  
общественного питания»  
Протокол от «09» 10.2018 № 2

Утверждено

приказом директора  
ОГАПОУ «Белгородский  
техникум общественного  
питания»

  
И.Э. Сиденко  
от «10» 10 2018 г. № 161

## **ПОЛОЖЕНИЕ** **о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе** **“Готов к труду и обороне” (ГТО)** **ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания»**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации в ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее - Комплекс ГТО).

1.2. Организация и проведение тестирования обучающихся ОГАПОУ «Белгородский техникум общественного питания» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО), разработан в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 13, ст. 1452), пунктом 18 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309) и пунктом 14 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса “Готов к труду и обороне” (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 27, ст. 3835).

1.3. Комплекс ГТО является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющих уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами установленных нормативов Комплекса ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

1.4. Подготовка обучающихся Техникума к выполнению требований и сдаче нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

## 2. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

2.1. Комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

2.2. Целями Комплекса ГТО являются:

- формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в Техникуме.

2.3. Основными задачами Комплекса ГТО являются:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности плодотворно трудиться и защищать страну;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в Техникуме;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- профилактика асоциальных явлений средствами физической культуры и спорта;
- осуществление контроля уровня физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни.

## 3. Содержание и условия сдачи Комплекса ГТО

3.1. Комплекс ГТО в СПО состоит из 3 ступеней, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств и уровня овладения основными прикладными двигательными умениями и навыками, и включает следующие возрастные группы:

- V ступень – от 16 до 17 лет;
- VI ступень – от 18 до 29 лет.

3.2. Каждый обучающийся сдает Комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом (полным количеством лет на момент сдачи первого норматива).

3.3. Перечень видов испытаний (тесты), нормативы Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в Приложениях №1.

#### **4. Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО.**

- 4.1. Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса ГТО в Техникуме являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия и соревнования по видам спорта.
- 4.2. Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.
- 4.3. Началом работы по сдаче Комплекса ГТО является соответствующий приказ директора Техникума, в котором определяются сроки сдачи отдельных нормативов, а также утверждается состав комиссии по сдаче норм ГТО.
- 4.4. Техникум самостоятельно осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО.
- 4.5. Сдача требований и нормативов по установленным Комплексом ГТО видам испытаний является добровольной.
- 4.6. Выполнение видов испытаний и нормативов осуществляется в конце учебного года (июнь, неделя ГТО).
- 4.7. К сдаче контрольных нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся, систематически посещающие занятия по физической культуре, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов медицинского осмотра.

#### **5. Комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО**

- 5.1. Для организации и планирования работы по приему норм Комплекса ГТО и подготовке соответствующей документации в Техникуме создается комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО.
- 5.2. В состав комиссии по сдаче норм Комплекса ГТО могут входить:
- заместитель директора;
  - руководитель физического воспитания;
  - преподаватели физической культуры;
  - студенты из числа спортсменов.
- 5.3. В комиссии назначается ответственное лицо (секретарь), которое оформляет итоговые протоколы по сдаче норм ГТО.

#### **6. Организация учета и отчетности по Комплексу ГТО**

- 6.1. Нормы ГТО могут приниматься преподавателем физической культуры или комиссией в составе нескольких человек.
- 6.2. Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в протокол по виду испытаний (Приложение №2).
- 6.3. Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО.
- 6.4. Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию, созданную в соответствии с п.5 данного Положения.
- 6.5. На основании протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол для каждой группы (Приложение №3).

6.6. Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией по сдаче норм ГТО, заверяются печатью Техникума и подаются руководителю физического воспитания.

6.7. На основании итоговых протоколов администрация Техникума издает приказ по сдаче норм ГТО и определяет соответствующее количество знаков Комплекса ГТО и удостоверений к ним.

### **7. Удостоверение и значки комплекса ГТО**

7.1. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды на ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО (п. 14 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

7.2. Вручение удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормы ГТО, осуществляется директором Техникума в торжественной обстановке.

7.3. Основанием для вручения удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса ГТО, является соответствующий приказ директора Техникума.

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

### **8. Условия выполнения тестов Комплекса ГТО**

8.1. Бег на 60 м, 100 м

Дистанция для бега размечается на стадионе или любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на дистанции 60 м., 100 м. выполняется из положения низкого или высокого старта в спортивной форме и обуви.

8.2. Бег на 2000 м, 3000 м

Дистанция в беге на выносливость проводится на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или по пересеченной местности, ровных дорожках парков и скверов. Одежда и обувь - спортивная.

8.3. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, носки стоп не касаются линии отталкивания. Прыжок выполняется вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности или на мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму для прыжков в длину). Участнику дается две попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

8.4. Прыжок в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в соответствии с официальными правилами соревнований по легкой атлетике. Одежда и обувь - спортивная.

8.5. Наклон вперед с прямыми ногами.

Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка». Наклон выполняется медленно, без рывков, до

касания пола пальцами или ладонями рук. По команде принимающего «Есть» испытуемый возвращается в исходное положение. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.6. Метание мяча или гранаты.

Метание производится на площадке в коридор (ширина 10м). Метания выполняются с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.7. Подтягивание на высокой или низкой перекладине.

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение на низкой перекладине (высотой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.8. Плавание.

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

#### 8.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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) подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий 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.

## РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
V СТУПЕНЬ (16-17 лет)

## 1. Виды испытаний и нормы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

## ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ VI СТУПЕНЬ (18-29 лет)

### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12

	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

## Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой	10	15	20	10	15	20



	перекладине (количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые		6	7	8	6	7	8

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
--	--	--	--	--	--	--

**ПРОТОКОЛ**  
по видам испытания

название вида испытаний (норматива) \_\_\_\_\_

ФИО преподавателя ФК, принимающего норматив \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Дата приема норматива	ФИО	Год рождения	Степень ГТО	Результат	Выполнение на знак Комплекса		
					Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Общее количество обучающихся, сдавших норматив \_\_\_\_\_

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на бронзовый знак \_\_\_\_\_

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на серебряный знак \_\_\_\_\_

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на золотой знак \_\_\_\_\_

ФИО преподавателя ФК \_\_\_\_\_  
ропись

**Примечания.**

- 1) Данная форма заполняется преподавателем физической культуры по каждому виду испытаний (тесту), и сдается в комиссию по сдаче норм ГТО не позднее 5 дней после принятия норматива.
- 2) Комиссия объединяет все Первичные протоколы в единую папку



