МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ № 36»

ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. САРАТОВА

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

410052, г. Саратов, ул. Одесская д. 7, телефон: 63-15-40, 34-05-74, 34-09-55

e–mail: [li36sar@yandex.ru](mailto:li36sar@yandex.ru)

сайт: lyceum36sar.ru

**Положение**

о проведении внутришкольных соревнований комплекса ГТО

**«Фестиваль физкультурно-спортивного комплекса ГТО»**

среди учащихся 1–11 классов МАОУ «Лицей № 36».

**1. Цели**

Внутришкольные спортивные соревнования между классами по комплексу ГТО проводятся на основании Положения «Физкультурно-спортивный комплекс «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» на 2014 – 2015 учебный год в целях:

- развития массового спорта в школе;

- пропаганды здорового образа жизни среди учащихся, родителей и педагогов учебного учреждения ;

- повышения интереса к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;

- осуществления контроля, за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

- организации культурно-спортивного и массового досуга школьников.

1. **Участники**

Участниками соревнований являются учащиеся 1–11 классов школы, допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям.

1. **Содержание и структура соревнований ГТО**

Комплекс состоит пяти ступеней:

- I ступень – 1 - 2 класс;

- II ступень – 3 - 4 класс;

- III ступень – 5 - 6 класс;

- IV ступень – 7 - 9 класс.

-V-VI ступени- 10-11 классы

Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Для всех ступеней комплекса ГТО школа определяет одинаковое число испытаний, необходимых для сдачи нормативов.

1. **Условия выполнения видов испытаний комплекса**
2. ***Прыжок в длину с места***

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки**:**

1. Заступ за линию отталкивания или касание её.
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3. Отталкивание ногами разновременно.
4. ***Подтягивание на высокой перекладине из виса***

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, стопы вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4. Разновременное сгибание рук
5. ***Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу***

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжавыполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4. Разновременное разгибание рук.
5. ***Поднимание туловища из положения лёжа на спине***

Поднимание туловища из положения лёжавыполняется из ИП: лёжа 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 подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
2. Отсутствие касания лопатками мата.
3. Пальцы разомкнуты «из замка».
4. Смещение таза.
5. ***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.

2) Фиксация результата пальцами одной руки.

3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

1. **Условия, сроки, время и место проведения**

Учащиеся соревнуются по параллелям, среди классов.

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется:

23.03.2015 г. – соревнования среди учащихся 1-4 классов,

25.03.2015 г. – соревнования среди учащихся 5-8 классов,

26.03.2015 г. – соревнования среди учащихся 1-4 классов.

Начало соревнований в 10 часов.

Место проведения соревнований – спортивный зал

МАОУ «Лицей №36»

1. **Подведение итогов, выявление победителей, награждение**

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на серебряный значок. По каждому классу выявляются школьники, сдавшие нормативы по 4 видам испытаний. Эти школьники считаются сдавшими комплекс ГТО. Класс, где процент учащихся, сдавших комплекс является самым высоким, объявляется победителем и награждается Почетной грамотой школы. Школа может наградить учащихся Почетными грамотами и выдать удостоверения о сдаче ГТО произвольного образца.

Приложение № 1

к Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Государственные требования к физической подготовленности

населения Российской Федерации

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель  (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 8.00 | 9.30 | 9.10 | 8.20 |
| или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на  1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 120 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 120 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**II СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км  (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
|  | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 180 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

**III СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой  Знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | 11,4 | 11,2 | | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | | 8.55 | 8.35 | | 8.00 |
| или на 2 км  (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | | 12.30 | 12.00 | | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | | 240 | 260 | | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | | 140 | 145 | | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | | - | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | | 9 | 11 | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | | 7 | 8 | | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | | 14 | 18 | | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | | 14.50 | 14.30 | 13.50 | |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 | |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку,  дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | | 10 | 15 | 20 | |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 5 | 6 | 7 | | 5 | 6 | | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 240 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**IV СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | - | - | - |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | | 150 | 155 | 175 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | - | - | - | | 7 | 9 | 15 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | | 25 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать  пол  пальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол ладонями | | Достать пол пальцами | Достать  пол  пальцами | Достать пол ладонями |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км  (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км  (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс  на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание  на 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными  и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 180 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**V СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Юноши | | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин., сек.) | 9.20 | | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км  (мин., сек.) | 15.10 | | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | 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 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (кол-во раз) | 8 | | 10 | 13 | - | - | - |
|  | или рывок гири  (кол-во раз) | 15 | | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (кол-во раз) | - | | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | - | | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) | 30 | | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6 | | + 8 | + 13 | + 7 | + 9 | + 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | - | | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м  (мин., сек.) | Без учета времени | | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 15 | | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой,  в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 150 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Итоговая таблица соревнований

«Фестиваль физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

среди учащихся 2-11 классов МАОУ «Лицей № 36»

(сроки проведения: 23.03.15г; 25.03.15г; 26.03.15г.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Класс | Количество участников | Сдавшие нормы на серебряный значок | Сдавшие нормы на золотой значок | Итоговое место |
| 1. | 2.1 | 8 | 3 | 2 |  |
| 2. | 2.2 | 9 | 4 |  |  |
| 3. | 2.3 | 9 | 5 | 2 |  |
| 4. | 2.4 | 10 | 3 |  |  |
| 5. | 3.1 | 8 | 2 |  |  |
| 6. | 3.2 | 9 | 4 |  |  |
| 7. | 3.3 | 7 | 1 |  |  |
| 8. | 3.4 | не явка |  |  |  |
| 9. | 4.1 | 10 | 3 | 5 |  |
| 10. | 4.2 | 11 | 2 | 2 |  |
| 11. | 4.3 | не явка |  |  |  |
| 12. | 4.4 | 9 | 2 | 4 |  |
| 13. | 5.1 | 7 | 2 |  |  |
| 14. | 5.2 | 8 | 3 | 2 |  |
| 15. | 5.3 | 8 | 3 |  |  |
| 16. | 5.4 | 10 | 1 | 2 |  |
| 17. | 5.5 | не явка |  |  |  |
| 18. | 6.1 | не явка |  |  |  |
| 19. | 6.2 | 9 | 3 | 1 |  |
| 20. | 6.3 | 13 | 2 | 9 |  |
| 21. | 6.4 | 9 | 4 | 2 |  |
| 22. | 7.1 | 5 | 1 |  |  |
| 23. | 7.2 | не явка |  |  |  |
| 24. | 7.3 | не явка |  |  |  |
| 25. | 7.4 | 8 | 4 |  |  |
| 26. | 8.1 | 8 | 4 | 2 |  |
| 27. | 8.2 | не явка |  |  |  |
| 28. | 8.3 | не явка |  |  |  |
| 29. | 8.4 | 8 | 5 | 2 |  |
| 30. | 9.1 |  |  |  |  |
| 31. | 9.2 |  |  |  |  |
| 32. | 9.3 |  |  |  |  |
| 33. | 9.4 |  |  |  |  |
| 34. | 9.5 |  |  |  |  |
| 35. | 10.1 |  |  |  |  |
| 36. | 102 |  |  |  |  |
| 37. | 10.3 |  |  |  |  |
| 38. | 11.1 |  |  |  |  |
| 39. | 11.2 |  |  |  |  |
| 40. | 11.3 |  |  |  |  |
|  | Всего классов: | Всего участников: | Сдали на серебряный значок: | Сдали на золотой значок: |  |

**2** классы:

**2.1** класс: «**золото**» – **Умнова Анастасия, Гарибов Джейнхун**

«серебро» - Булгакова Ксения, Гаврилова Марина, Колосов Кирилл.

**2.2** класс: «серебро» – Андреева Вероника, Недохлебова Ольга, Решетникова Виктория, Украинский Роман.

**2.3** класс: «**золото**» – **Илюшина Полина, Наумова Алина**

«серебро» - Трушкова Анастасия, Орлова Дарья, Голованов Фёдор, Шевелев Дмитрий, Сивяков Александр

**2.4** класс: «серебро» – Рогулина Варя, Винокурова Анастасия, Гаращенко Ева

**3** классы:

**3.1** класс: «серебро» – Барсукова Полина, Куценко Елизавета.

**3.2** класс: «серебро» – Крючкова София, Ноздрачёва Анастасия, Булатов Артём, Кайсагалиев Тимур.

**3.3** класс: «серебро» - Мирзаева Эллада.

**4** классы:

**4.1** класс: «**золото**» – **Доронина Дарья, Селенкова Алина, Камендровская Юлия, Ротберг Арина, Ротберг Ульяна**

«серебро» - Балан Роман, Катков Олег, Украинский Антон.

**4.2** класс: «**золото**» **– Голикова Полина, Шанкот Ульяна**

«серебро» - Грязнова Александра, Кузнецов Родион.

**4.4** класс: «**золото**» – **Шумилова Наталья, Карпунина Ангелина, Калмыкова Светлана, Круглов Богдан**

«серебро» - Деркач Юлия, Апиян Клара.

**5** классы:

**5.1** класс: «серебро» - Коваленко Влада, Коваленко Василий.

**5.2** класс: «**золото**» – **Фёдорова Анна, Михайлин Даниил**

«серебро» - Муляр Екатерина, Решетников Егор, Шмидт Денис.

**5.3** класс: «серебро» - Лавкина Алина, Трушин Михаил, Аронов Максим.

**5.4** класс: «**золото**» – **Астраханцева Валерия, Салиш Софья**

«серебро» - Шмырёв Максим.

**6** классы:

**6.2** класс: «**золото**» – **Ляшецкая Юлия**

«серебро» - Роднова Валерия, Филимонова Анастасия, Андреев Михаил.

**6.3** класс: «**золото**» –  **Маслова Наталья, Красновид Дарья, Иванова Мария, Акопян Милана, Иноземцева Дарья, Ноздрина Алёна, Згожев Александр, Милютин Борис, Мишустин Артём**

«серебро» - Герасимов Макар, Аюпов Глеб.

**6.4** класс: «**золото**» – **Дунаевская Диана, Трушкина Екатерина**

«серебро» - Малахов Роман, Бадретдинов Александр, Мухин Александр, Чиндин Даниил.

**7** классы:

**7.1** класс: «серебро» - Максимов Евгений.

**7.4** класс: «серебро» - Климова Валерия, Лупан Лилия, Маркова Дарья, Евтеев Илья.

**8** классы:

**8.1** класс: «**золото**» – **Кочетова Мария, Сарайкина Анастасия, Бондаренко Алексей**

«серебро» - Дмитриева Марина, Бурин Игорь, Уткин Владимир, Локтев Илья.

**8.4** класс: «**золото**» – **Быков Тимофей, Слюсаренко Максим**

«серебро» - Антонова Александра, Дубовцева Елизавета, Зиновьева Анна, Зайцев Павел, Трошин Георгий.

**9** классы:

**9.1** класс: «**золото**» – **Умнова Анастасия, Гарибов Джейнхун**

«серебро» - Булгакова Ксения, Гаврилова Марина, Колосов Кирилл.

**9.2** класс: «серебро» – Андреева Вероника, Недохлебова Ольга, Решетникова Виктория, Украинский Роман.

**9.3** класс: «**золото**» – **Илюшина Полина, Наумова Алина**

«серебро» - Трушкова Анастасия, Орлова Дарья, Голованов Фёдор, Шевелев Дмитрий, Сивяков Александр

**9.4** класс: «серебро» – Рогулина Варя

**9.5** класс:

**10** классы:

**10.1** класс: «серебро» -

**10.2** класс: «**золото**» – **Фёдорова Анна, Михайлин Даниил**

«серебро» - Муляр Екатерина, Решетников Егор, Шмидт Денис.

**10.3** класс: «серебро» - Лавкина Алина, Трушин Михаил, Аронов Максим.

**11** классы:

**11.1** класс: «серебро» - Коваленко Влада, Коваленко Василий.

**11.2** класс: «**золото**» – **Фёдорова Анна, Михайлин Даниил**

«серебро» - Муляр Екатерина, Решетников Егор, Шмидт Денис.

**11.3** класс: «серебро» - Лавкина Алина, Трушин Михаил, Аронов Максим.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Класс | Количество участников | Сдавшие нормы на серебряный значок | Сдавшие нормы на золотой значок | % соотношение сдавших нормативы на серебряный, золотой значок из числа участников класса. | | |
| серебро | золото | Итого |
| 1. | 2.1 | 8 | 3 | 2 | 37% | 25% | 62% |
| 2. | 2.2 | 9 | 4 |  | 44% |  | 44% |
| 3. | 2.3 | 9 | 5 | 2 | 55% | 22% | 77% |
| 4. | 2.4 | 10 | 3 |  | 30% |  | 30% |
| 5. | 3.1 | 8 | 2 |  | 25% |  | 25% |
| 6. | 3.2 | 9 | 4 |  | 44% |  | 44% |
| 7. | 3.3 | 7 | 1 |  | 14% |  | 14% |
| 8. | 3.4 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 9. | 4.1 | 10 | 3 | 5 | 30% | 50% | 80% |
| 10. | 4.2 | 11 | 2 | 2 | 18% | 18% | 36% |
| 11. | 4.3 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 12. | 4.4 | 9 | 2 | 4 | 22% | 44% | 66% |
| 13. | 5.1 | 7 | 2 |  | 28% |  | 28% |
| 14. | 5.2 | 8 | 3 | 2 | 37% | 25% | 62% |
| 15. | 5.3 | 8 | 3 |  | 37% |  | 37% |
| 16. | 5.4 | 10 | 1 | 2 | 10% | 20% | 30% |
| 17. | 5.5 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 18. | 6.1 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 19. | 6.2 | 9 | 3 | 1 | 33% | 11% | 44% |
| 20. | 6.3 | 13 | 2 | 9 | 15% | 69% | 84% |
| 21. | 6.4 | 9 | 4 | 2 | 44% | 22% | 66% |
| 22. | 7.1 | 5 | 1 |  | 20% |  | 20% |
| 23. | 7.2 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 24. | 7.3 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 25. | 7.4 | 8 | 4 |  | 50% |  | 50% |
| 26. | 8.1 | 8 | 4 | 2 | 50% | 25% | 75% |
| 27. | 8.2 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 28. | 8.3 | не явка |  |  |  |  | \* |
| 29. | 8.4 | 8 | 5 | 2 | 62% | 25% | 87% |
| 30. | 9.1 |  |  |  |  |  |  |
| 31. | 9.2 |  |  |  |  |  |  |
| 32. | 9.3 |  |  |  |  |  |  |
| 33. | 9.4 |  |  |  |  |  |  |
| 34. | 9.5 |  |  |  |  |  |  |
| 35. | 10.1 | 10 |  |  |  |  |  |
| 36. | 102 | не явка |  |  |  |  |  |
| 37. | 10.3 | не явка |  |  |  |  |  |
| 38. | 11.1 |  |  |  |  |  |  |
| 39. | 11.2 |  |  |  |  |  |  |
| 40. | 11.3 |  |  |  |  |  |  |