

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа «РУБИН»

Утверждена
Приказом директора
МАОУ ДОД «ДЮСШ «РУБИН»
от 10.12.2014 № 94

**ПРОГРАММА ВНЕДРЕНИЯ
ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
В МАОУ ДОД «ДЮСШ «РУБИН»
НА 2014-2016 ГОДЫ**

Разработчики программы:
Ельников А.В., директор,
Богданова Т.Б., зам.директора по УВР

Барнаул, 2014

Оглавление

1.	Введение	стр. 3
2.	Основная часть	стр.4
2.1.	Актуальность	стр. 4
2.2.	Цели и задачи программы	стр. 5
2.3.	Анализ ситуации и желаемые результаты	стр. 5
2.4.	Программное решение	стр. 8
2.5.	Дорожная карта внедрение комплекса ГТО в МА-ОУ ДОД «ДЮСШ «РУБИН»	стр.10
2.6.	Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения	стр. 12
2.7.	Оценка необходимых для реализации программы ресурсов	стр. 14
3	Заключение	стр. 16
4	Список использованных документов и источников информации	стр. 17
5	Приложение 1	стр. 18
	Норматив ГТО «Лыжные гонки»	стр. 18
	«Метание снаряда»	стр. 21
	«Подтягивание»	стр. 23
	«Бег на короткие дистанции»	стр. 25
	«Прыжок в длину»	стр. 27
	«Плавание»	стр. 30
6.	Приложение 2.	
	Примерные условия получения знаков ГТО	стр. 30

1. Введение

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)¹, главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего и дополнительного образования.

Настоящая программа «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых результатов, программное решение, оценку необходимых

для реализации программы ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения.

Программа является практически значимой для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

2. Основная часть.

2.1.Актуальность

Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации.

По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

—отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;

—несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;

—отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;

—здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся;

—недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Подходы в решении вышеназванных проблем в данном проекте основаны на опыте СССР в рамках введения всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) и Указе Президента РФ «О

Всероссийском спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172[20].

2.2. Цели и задачи программы

Цель: создание системы внедрения комплекса ГТО в МАОУ ДОД «ДЮСШ «РУБИН» и разработка рекомендаций по ее реализации.

Задачи:

- 1) проанализировать теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в школах Советского Союза;
- 2) изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;
- 3) разработать дорожную карту внедрения комплекса ГТО в ОУ
- 4) разработать ресурсное обеспечение программы;
- 5) рассмотреть возможные риски реализации программы и пути их минимизации.

Объект проекта: физкультурно-оздоровительное направление деятельности.

Предмет проекта: внедрение комплекса ГТО в МАОУ ДОД «ДЮСШ «РУБИН»

Новизна программы заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

2.3. Анализ ситуации и желаемые результаты

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является и нарушение правил здорового образа жизни. Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется децелерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 3-4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи.

В последние годы, в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей и подростков, что выражается в следующих основных характеристиках: в снижении образовательного и культурного потенциала; дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого; с резким, даже по сравнению с нынешним взлетом наркомании, пивным алкоголизмом; реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Историческая справка

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы. Комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. В 1931

году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

Те, кто освоил и выполнил специальные нормативы, награждались значком ГТО. Позже были введены нормативы ГТО II ступени – повышенной трудности, а в 1934 году – облегченный комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР», предназначенный для юношей и девушек. Таким образом, три ступени комплекса ГТО стали основой советской государственной системы физического воспитания трудящихся. С тех пор степень освоения физкультурниками комплекса ГТО стала одним из важнейших показателей качества массовой физкультурной работы на фабриках и заводах, в колхозах и совхозах, в школах, вузах и других учебных заведениях, в учреждениях и на предприятиях страны, в воинских частях и на кораблях. О популярности и роли комплекса ГТО в жизни нашего государства свидетельствует тот факт, что к началу Великой Отечественной войны более 8 миллионов советских граждан успешно сдали все нормы комплекса и были награждены значком ГТО первой или второй ступени.

Отдел спорта ЦДКА полностью подчинил всю массовую физкультурную работу, как на своих спортивных базах, так и на базах военно-учебных заведений и воинских частей освоению комплекса ГТО. Успехи этой работы были налицо: в числе первых физкультурников, награжденных значками ГТО, оказались преимущественно армейцы-москвичи. В мае 1934 года газета «Красный спорт» сообщала, что значки ГТО II ступени под номерами 1 – 10 вручены К. Е. Ворошиловым десяти командирам РККА, слушателям Военной академии имени М. В. Фрунзе – В. Н. Савину, А. Г. Поручаеву, С. Е. Рождественскому, С. И. Егорову и другим. Каждый из них получил от Наркома именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от Ворошилова К. Е.».

К концу 1934 года уже более 3000 военнослужащих полностью освоили вторую ступень комплекса и были награждены значками. Среди награжденных были и работники ЦДКА. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников, удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, легкой атлетикой, лыжным бегом, гимнастикой, теннисом и еще шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране сдал все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооруженных Сил СССР по волейболу и баскетболу. В 1962 году полковник Кувшинников А. П. ушел в отставку, но любимого дела не оставил. В свои 75 лет он не чувствует усталости, не жалуется на болезни

и продолжает регулярно заниматься спортом. Алексей Петрович Кувшинников избран ответственным секретарем Совета ветеранов ЦСКА.

Первыми в стране женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Нормативно – правовое регулирование и нормативная база реализации программы

Нормативно-правовая база программы выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательного компонента на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).
- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
- Указ Президента №172 от 24.03.2014
- Указ Президента №553 от 28.07.2014
- Распоряжение правительства №1165р от 30.06.2014
- Постановление правительства №1013 от 02.10.2014
- Постановление Правительства РФ №540 от 11.06.2014
- Приказ Минспорта РФ №705
- Приказ Минспорта РФ №576
- Приказ Минспорта РФ №575
- Приложение к приказу Минспорта РФ №575
- Приказ Минспорта РФ №574

2.4. Программное решение

Программа внедрения комплекса ГТО - это совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий по обеспечению внедрения комплекса ГТО в ДЮСШ.

В качестве базовых компонентов в системе внедрения комплекса ГТО в ДЮСШ «РУБИН» мы выделяем:

- управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО;
- блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения;

- блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования программы внедрения ГТО;
- блок информационного сопровождения и проведения PR-кампании;
- блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО;
- блок организации и проведения мероприятий спортивной направленности.
-

Основные параметры управления:

- обеспечение целенаправленности, организованности, экономичности ожидаемого результата;
- свойства управления: активность, прогностичность, интегративность, демократичность;
- управленческие действия: анализ, планирование, организация, руководство, контроль.

Система работы по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении представлена в дорожной карте.

**2.5. Дорожная карта внедрения комплекса ГТО
в МАОУ ДОД «ДЮСШ «РУБИН»**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение			
1	Создание Центра внедрения комплекса ГТО	декабрь 2014 г	Директор
2	Мониторинг материально – технической базы для реализации программы	январь-сентябрь 2015	Директор, Центр внедрения комплекса ГТО
3	Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации программы	январь-декабрь 2015	Директор, зам. директора по АХР
4	Проведение, участие в семинарах, мастер-классах для тренеров-преподавателей по проведению соревнований по ГТО	декабрь 2014-декабрь 2015	Центр внедрения ГТО
5	Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО	январь-май 2015	Центр внедрения ГТО
Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО			
1	Моделирование учебного плана образовательного учреждения в соответствии с нормами ГТО	сентябрь-декабрь 2015	Директор
2	Внесение изменений в образовательные программы с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО	январь 2016	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании			
1	Создание в сети Интернет на официальном сайте ОУ вкладки «ВФСК «ГТО», предполагающую публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фотоотчетов, видеороликов, а также преду-	декабрь 2014	Зам. директора по УВР, администратор школьного сайта

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	смастривающего элементы социальной сети		
2	Информирование участников образовательного процесса о реализации программы	декабрь 2015, декабрь 2016	Центр внедрения комплекса ГТО
3	Организация и проведение специальных церемоний награждения знаками ГТО, вручения грамот и призов, посвященным окончанию учебного года и значимым для учебного заведения спортивным событиям – победам на соревнованиях, присуждения знаков ГТО и т.д.	По итогам сдачи нормативов ГТО	Директор Центра внедрения ГТО,
Мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО			
1	Мониторинг физической подготовки молодого поколения, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и методологии тестирования	Постоянно	Центр внедрения ГТО, тренеры-преподаватели
2	Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения обучающихся, наблюдения состояния их здоровья до момента прохождения тестирования, в его процессе и после, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования	Постоянно. 2 раза в учебный год углубленно	Центр внедрения ГТО, медицинские работники
Организация и проведение мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности			
1	Постепенное внедрение испытаний и норм ГТО в ОФП	Постоянно	Тренеры-преподаватели
2	Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3	Организация летних пришкольных и загородных спортивно-оздоровительных лагерей	Постоянно	Зам.директора по УВР, Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4	Организация непрерывного тренировочно-	Постоянно	Инструктор-

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
	го процесса и подготовки обучающихся к предстоящим соревнованиям включая выездные сборы, открытые тренировки, пробные забеги и т.д.		методист, тренеры-преподаватели
5	Проведение соревнований и спартакиад по комплексу ГТО	2 раза в учебный год (январь-на отделениях школы, апрель – первенство школы по ГТО)	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6	Организация и проведение мероприятий с различными категориями граждан в том числе предприятий и организаций	По плану управления по физической культуре и спорту Алтайского края	Директор, тренеры-преподаватели

2.6. Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни ДЮСШ «РУБИН», успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.
2. Методические рекомендации для тренеров-преподавателей по работе с ребятами, неспособными успешно выполнять нормативы комплекса ГТО.
3. Методические рекомендации по эффективным способам и формам информационно-разъяснительной и PR-кампании по внедрению ГТО.
4. Увеличение числа тренеров-преподавателей, разрабатывающих авторские программы в рамках внедрения ГТО.
5. Повышение мотивации к физической культуре и здоровому образу жизни.
6. Вовлеченность учащихся в непрерывный тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

7. Высокий уровень общефизического развития участников образовательного процесса.

8. Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием инфраструктуры спортивно – оздоровительной среды школы.

**Возможные риски при внедрении комплекса ГТО в
МАОУ ДОД «ДЮСШ «РУБИН» и способы их снижения**

Группы рисков	Виды рисков	Отрицательное влияние	Меры по снижению риска
Финансово-экономические	Отсутствие дополнительного финансирования	Отсутствие механизма оплаты педагогическим работникам и обслуживающему персоналу за качественную работу по внедрению комплекса ГТО	Корректировка положения о фонде оплаты труда в части стимулирования труда работника и привлечения дополнительных внебюджетных средств
Социально-психологические	Низкий уровень мотивации педагогов, учащихся, родителей при реализации проекта	Ухудшение качества выполнения предусмотренных проектом задач.	Информационно-просветительская работа. Создание Информационного стенда. Разработка механизма поощрения педагогов, учащихся. Освещение в средствах массовой информации и сайте школы
Технико-технологические	Недостаточное количество спортивного инвентаря, учебно-наглядного оборудования, повышенная нагрузка	Недостаточная материальная база	Участие в конкурсах, поиск внебюджетных средств

	на спортивные сооружения.		
--	---------------------------	--	--

2.6. Оценка ресурсов, необходимых для реализации программы

Внедрение комплекса ГТО в ДЮСШ «РУБИН» требует определенных ресурсов, финансирование которых может осуществляться за счёт бюджетных и внебюджетных средств, средства социальных партнёров, содействующих или участвующих в процессе реализации проекта, а также возможно привлечение средств грантовой поддержки.

№ п/п	Наименование ресурса	Потребность	Источник финансирования
1.	Нормативно-правовой ресурс	Устав ОО, коллективный договор, должностные инструкции, положение об оплате труда и т.п.	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
2.	Кадровый ресурс	Руководитель ОО, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, тренеры-преподаватели, медицинский работник, инструктор-методист.	Бюджетные средства ОО в пределах штатного расписания
3.	Организационный ресурс	Администрация ОО	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
4.	Информационный ресурс	Официальный сайт образовательного учреждения.	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
5.	Материально-технический ресурс	Приобретение спортивного инвентаря в соответствии с требованиями	Бюджетные и внебюджетные средства ОО
6.	Социальный ресурс	Создание партнерской сети с СОШ	Внебюджетные средства ОО Грантовая под-

			держка
7.	Мотивационный ресурс	Стимулирование педагогов, учащихся	Распределение стимулирующей части заработной платы работников в зависимости от результативности работы. Внебюджетные средства ОО (дипломы, значки, медали и т.п.)

Мотивы и стимулы реализации Программы

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении комплекса ГТО, включить различные системы мотивации:

1. система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы ГТО на муниципальном уровне;
2. система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
3. морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм ГТО

3. Заключение

В данной программе проанализирована теоретическая основа и практика использования комплекса ГТО в школах Советского Союза, изучена нормативно–правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении, разработана дорожная карта по внедрению комплекса ГТО в ДЮСШ, представлено ресурсное обеспечение программы, рассмотрены возможные риски реализации программы и пути их минимизации.

Предлагаемые материалы реализации программы могут непосредственно использоваться в практике образовательного процесса в школе, позволят педагогам совершенствовать процесс формирования физических качеств обучающихся.

Предложенная дорожная карта позволит внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО эффективно.

Ожидаемая оценка экономической эффективности программы представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов, которые уже есть в образовательной организации. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны обучающихся и их родителей (законных представителей).

Реализация предложенной программы будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

Список использованных документов и источников информации

1. Законы, подзаконные и нормативные акты

1. Конституция Российской Федерации.
2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р.
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы: Постановление Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 61.
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений: Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682.
8. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676;

Норматив ГТО «Лыжные гонки»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Лыжные гонки 1 км (мин.)или	8,30	8,00	9,00	8,30
	Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
II ступень	Лыжные гонки 1 км (мин.)или	7,00	6,30	7,30	7,00
	Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
III ступень	Лыжные гонки 2 км (мин.)или	14,00	13,00	14,30	14,00
	Лыжные гонки 3 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
IV ступень	Лыжные гонки 3 км (мин.)	18,00	17,30	20,00	19,30
V ступень	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	19,0	18,3
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	27,0	25,0	-	-
	или Лыжные гонки без учета вре- мени (км)	10	10	5	5

Лыжные гонки,- единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 1)

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии - туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

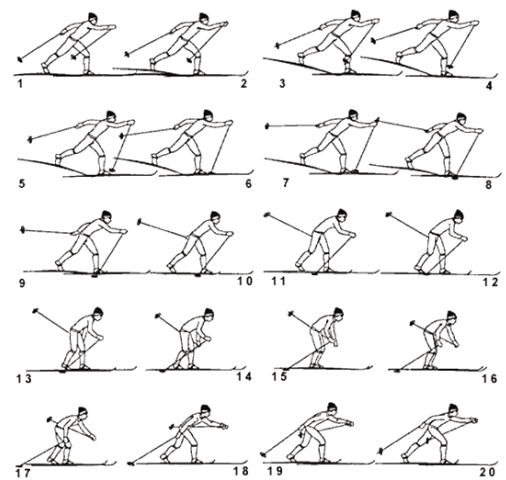


Рис. 1 Попеременный двухшажный шаг

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Метание снаряда

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
II ступень	Метание мяча 150г (м)	30	35	19	24
III ступень	Метание мяча 150г (м)	31	40	20	25
IV ступень	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26
V ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	30	32,5	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	18	20
	– 500 гр.(м)	-	-	19	23

И.п. держание снаряда.

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.



Финальное усилие

Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний



последние пять шагов разбега

Рис. 2 Метание мяча

конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

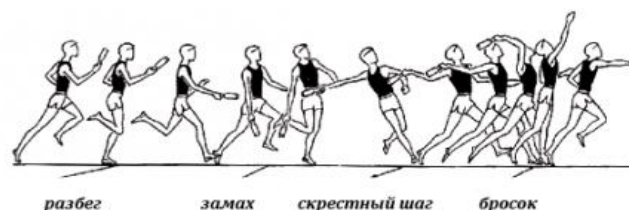


Рис. 3 Метание гранаты

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнуть ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

Норматив ГТО «Подтягивание»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13
II ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
III ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
IV ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
V ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27

Подтягивание средним прямым хватом

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

* Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

* Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь



коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

Подтягивание средним обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

* Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

* Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.



Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

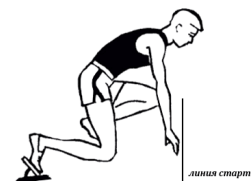
Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8
II ступень	Бег 60 м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
III ступень	Бег 60 м (сек.)	10,2	9,4	10,4	9,8
IV ступень	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6
V ступень	Бег 100 м (сек.)	14,0	13,5	16,5	15,7

Низкий старт

Выполнение стартовых команд Выполнение команды «На старт!»

По команде «На старт!»:

- подойти к линии старта встать за ней;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;



- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.



Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

Норматив ГТО «Прыжки в длину»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
II ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или Прыжок в длину с места (м)	1,30	1,50	1,20	1,30
III ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,50	3,80	3,00	3,50
	или Прыжок в длину с места (м)	1,70	1,90	1,50	1,65
IV ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,80	4,30	3,30	3,70
	или Прыжок в длину с места (м)	2,10	2,30	1,80	2,00
V ступень	Прыжок в длину с разбега (м)	4,20	4,60	3,40	3,80
	или Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90

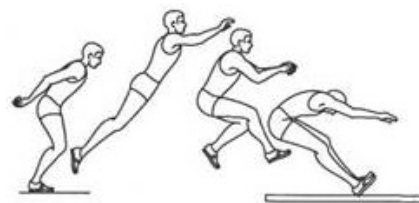
Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.



Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах.

вах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Прыжок с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, $\frac{2}{3}$ расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

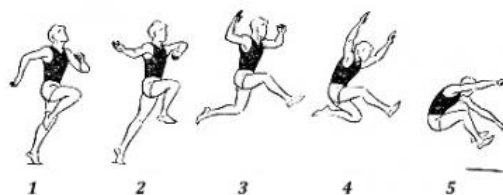
Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается новая фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.



Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

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

Виды испытаний и нормы

№ пп	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
11.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение с 10 м ВП-2 (очки)	90	110	90	110

Упражнение ВП 2, мишень №6, дистанция 10 метров. Согласно правил соревнований по пулевой стрельбе.

Стрельба из пневматического оружия из положения сидя за столом: 3 пробных и 10 зачетных. Результат всех зачетных выстрелов умножается на 2.

Норматив ГТО «Плавание»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15
II ступень	Плавание без учета времени (м)	25	50	25	50
III ступень	Плавание 50 м (мин,с)	без учета времени	0.50	без учета времени	1.05
IV ступень	Плавание 50 м (мин,с)	без учета времени	0.43	без учета времени	1.05
V ступень	Плавание 50 м (мин.с)	без учета времени	0.41	без учета времени	1.10
VI ступень 18-24 25-29	Плавание 50 м (мин.с)	без учета времени	0.42	без учета времени	1.10
			0.43		1.14
VII ступень 30-34 35-39	Плавание 50м (мин.с)	без учета времени	0.45	без учета времени	1.25
			0.48		1.30
VIII ступень 40-49	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50

Приложение № 2

Примерные условия получения знаков ГТО

Условия получения знаков ГТО (разрядные нормы и требования) устанавливаются с учётом особенностей вида спорта, пола и возраста учащихся. Например, к учащимся кадетских корпусов и военных училищ предлагается предъявлять повышенные требования.

Разрядные нормы выражены в мерах времени, длины, веса, а также определяются следующими показателями:

- успешность прохождения тестирования ГТО;
- регулярность посещения уроков физкультуры;

- членство в спортивном клубе в течение определенного периода времени и регулярность посещения тренировок;
- участие в составе сборной команды в соревнованиях по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной команды или самостоятельно в межклубных соревнованиях;
- завоевание определённого места на соревнованиях.

Бронзовый значок:

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
 - выполнение базовых нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- Разделение бронзового значка на степени предлагается осуществлять в зависимости от показателей при выполнении нормативов комплекса ГТО.

Серебрянный значок III степени:

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- зачисление в спортивный клуб по любому из видов спорта.

Серебрянный значок II степени:

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение 6 мес.

Серебрянный значок I степени:

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала соревнований;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение учебного года;
- участие в межклубных соревнованиях.

Золотой значок III степени:

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала соревнований;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- участие в 1/8 финала межклубных соревнований по виду спорта.

Золотой значок II степени:

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной в полуфинале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- участие в 1/4 финала межклубных соревнований по виду спорта

Золотой значок I степени:

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- успешное выполнение требований Президентских тестов;
- победа в составе сборной в соревнованиях по комплексу ГТО или Спартакиадах по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- победа или выход в финал межклубных соревнований по виду спорта.