

Утверждаю
директор ГБПОУ КК НПТ
С.А. Хузина
«___» _____ 2020 год

ПОЛОЖЕНИЕ

О физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» В ГБПОУ КК НПТ

1. Общие положения

1.1. Положение разработано на основании документов:

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.06.2014 года № 172.

1.2. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в образовательном учреждении.

1.3. Спортивно-физкультурный Комплекс «Готов к труду и обороне», (далее - комплекс ГТО) является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющих уровень физической готовности молодёжи к труду и обороне Родины.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (далее - нормативы).

1.4. Подготовка студентов в образовательном учреждении 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. Принципы, цели и задачи Комплекса ГТО

2.1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

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

2.2. Целями Комплекса ГТО являются:

- формирование у студентов 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 образовательном учреждении.

2.3. Основными задачами Комплекса ГТО являются:

- формирование у студентов 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 образовательном учреждении;
- 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 ГБПОУ КК НПТ состоит из 3 ступеней и включает следующие возрастные группы: IV ступень - от 13 до 15 лет; V ступень - от 16 до 17 лет; VI ступень - от 18 до 29 лет, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств и уровня овладения основными прикладными двигательными умениями и навыками.

3.2. Каждый студент 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 1,2,3.

3.4. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

3.5. Контроль за уровнем усвоения теоретических знаний в области физической культуры и спорта проводится на занятиях по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

4. Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО

4.1. Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса ГТО в образовательном учреждении 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 ГБПОУ КК НПТ образовательного учреждения, в котором определяются сроки сдачи отдельных нормативов, а также

утверждается состав комиссии по сдаче норм ГТО.

4.4. Учебное заведение самостоятельно осуществляет организацию приёма норм Комплекса ГТО.

4.5. Сдача требований и нормативов по установленным Комплексом ГТО видам испытаний для обучающихся является добровольной.

4.6. Выполнение видов испытаний и нормативов осуществляется в конце учебного года (май, неделя ГТО).

4.7. К сдаче контрольных нормативов Комплекса ГТО допускаются студентами, систематически посещающие занятия по физической культуре, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов медицинского осмотра.

5. Подготовка и сдача норм ГТО

5.1. Для организации и планирования работы по приему норм

5.2. Комплекса ГТО и подготовке соответствующей документации в учебном

заведении создается комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО.

В состав комиссии по сдаче норм Комплекса ГТО могут входить:

- заместитель директора по воспитательной работе;
- руководитель физического воспитания;
- преподаватели физической культуры и дисциплин специальности Физическая культура;

5.3. В комиссии назначается ответственное лицо (секретарь), которое оформляет итоговые протоколы по сдаче норм ГТО.

6. Стимулирование участников к сдаче норм Комплекса ГТО

6.1. Лучшие группы и студенты учебного заведения могут поощряться за успехи в соответствии с Положением о проведении соревнований по ГТО в ПОУ.

6.2. Студентам, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации (п. 23 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

7. Организация учета и отчетности по Комплексу ГТО

7.1. Нормы ГТО могут приниматься преподавателем физической культуры, или комиссией в составе нескольких человек.

7.2. Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в протокол по виду испытаний (Приложение 4), а так же вносится Perezачёт по предоставлению заверенной справки о сложности похода и заверенной копии протокола соревнований.

7.3. Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО.

7.4. Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию, созданную в соответствии с п.5 данного положения.

7.5. На основании протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол для каждой группы (Приложение 5).

7.6. Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией по сдаче норм ГТО, на основании которых администрация образовательного учреждения издает приказ по сдаче норм ГТО и определяет соответствующее количество знаков

Комплекса ГТО и удостоверений к ним.

8. Требования к документам

8.1. Протоколы по видам испытаний подаются в комиссию по форме, указанной в Приложении № 4 с подписью преподавателя физической культуры или членов комиссии.

8.2. Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО подаются руководителю физического воспитания по форме, указанной в Приложении № 5, заверенные печатью техникума и подписями членов комиссии по результатам сдачи норм ГТО.

9. Удостоверения и значки Комплекса ГТО

9.1. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения обучающихся знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации (п. 13 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

9.2. 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»).

9.3. Вручение удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормы ГТО, осуществляется директором образовательного учреждения в торжественной обстановке.

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

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

10. Условия выполнения тестов Комплекса ГТО

10.1. Бег на 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.

10.2. Бег 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.

10.3. 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.

10.4. 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.

10.5. 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.

10.6. Подтягивание туловища из положения, лежа на спине.

Упражнение выполняется поднятием туловища из положения лежа (количество раз за 1 минуту) Одежда и обувь - спортивная.