

Краткие выдержки из положения о ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами комплекса являются:

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- **добровольность и доступность;**
- **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;**
- **принцип обязательного медицинского контроля;**
- **принцип учёта региональных особенностей и национальных традиций.**

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, **рекомендации по ведению здорового образа жизни.**

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: **силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации**, а также владение прикладными умениями и навыками.

Уровень физической подготовленности за период обучения определяется на контрольных занятиях в начале курса обучения и по его окончании, при этом уровень физической подготовленности студентов оценивается по итогам выполнения испытаний, входящих в состав комплекса ГТО. При этом, **учебно-тренировочное занятие (урок, тренировка) не является** само по себе выполнением нормативов комплекса ГТО, а относится лишь к одной из возможных форм подготовки.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

4 ступень юноши и девушки от 13 до 15 лет;

5 ступень юноши и девушки от 16 до 17 лет;

6 ступень мужчины и женщины от 18 до 29 лет;

Каждая из одиннадцати ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению **теоретическими знаниями и навыками**, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты);
- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств;
- рекомендации недельного двигательного режима (для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО)

В свою очередь испытания (тесты) подразделяются на обязательные (с учетом ступеней комплекса ГТО), и факультативные по выбору (овладению навыками военно-прикладного характера).

Базовые виды спорта по которым проводится тестирование комплекса ГТО: легкая атлетика; гимнастика; спортивная стрельба; лыжный спорт; плавание и туристическая подготовка.

Теоретические вопросы.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Схема описания трёх циклов работы Центра тестирования:

Непосредственное выполнение нормативов и требований комплекса ГТО студентами осуществляется на базе Центров тестирования, которые созданы в муниципальных образованиях Российской Федерации.

1. процедура приема-подачи заявки для выполнения нормативов комплекса ГТО;
2. процедура приема нормативов комплекса ГТО в день официального их выполнения в местах тестирования, определенных Центром тестирования;

3. порядок оформления результатов и выдаче знаков отличия комплекса ГТО и удостоверений к ним лицам, успешно выполнившим нормативы.

Весь цикл поэтапного прохождения, участника сдачи тестов комплекса ГТО: (в составе организованной группы студентов, с заявкой находимся на одном из назначенных нашему колледжу - Центре тестирования)

1. участник ГТО,
2. Центр тестирования,
3. регистрация в день тестирования, выдача «Учетной карточки»,
4. медицинский осмотр (визуальный),
5. тестирование знаний и умений в области физкультуры и спорта (теоретический тест),
6. формирование протокола (заполняют участников ГТО),
7. передают протокол «судье»,
8. прохождение испытаний (вот только в этом пункте, происходит сдача тестов комплекса ГТО),
9. оформление протокола (вносят результаты)
10. внесение данных АИС (автоматизированная информационная система) ГТО,
11. сдача протоколов в архив Центра тестирования

По итогам **нескольких циклов тестирования**, обучающиеся **постепенно выполняют весь перечень нормативов**, показав результаты, соответствующие бронзовому, серебряному или золотому, знаку отличия внутри их возрастной ступени. Центр тестирования формирует пакет документов на награждение граждан знаками отличия комплекса ГТО соответствующей ступени и достоинства.

Лица, имеющие спортивные знаки и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Обучающиеся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации. При поступлении в высшие учебные заведения абитуриенту обладателю золотого знака отличия добавляются дополнительные бонусы к сумме ЕГЭ, на предприятиях поощряются дополнительным днем к календарному отпуску.