

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Хабаровский технический колледж»

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
С.А. Казарбина  
« 10 июня » 2020



### Положение

О проведении этапов локального фестиваля  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»  
в Хабаровском техническом колледже

по учебной дисциплине  
«Физическая культура»

(Методическая разработка)

Хабаровск 2020

Методическая разработка положения «О проведении этапов локального фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Хабаровском техническом колледже по учебной дисциплине «Физическая культура».

Автор: Масленников А.Е., руководитель физического воспитания колледжа

Научный руководитель (консультант) - Соловьёва Т.А., методист колледжа.

Методическая разработка положения «О проведении этапов локального фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Хабаровском техническом колледже», направлено на массовое привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общих гуманитарных и социально – экономических дисциплин.

Протокол № 4 от 04.04. 2020 года

Председатель цикловой комиссии  Жевнеров В.В.

Методическая разработка положения «О проведении этапов локального фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Хабаровском техническом колледже» по учебной дисциплине «Физическая культура», является учебно-тренировочным занятием и содержит организационно-методические основы внедрения и дальнейшего применения комплекса ГТО в профессионально образовательном учреждении.

Данная разработка предназначена для практического применения комплекса ГТО, поиска наиболее эффективных форм и методов при поэтапной подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Сбора информации базы данных студентов и мониторинга опыта тестирования физической подготовленности.

## 1. Общие положения.

Настоящая методическая разработка положения «О проведении этапов локального фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в Хабаровском техническом колледже» является доработанным (2020 г.) дополнением к методическому пособию «Методика и организация подготовки студентов к выполнению нормативов и требований ВФСК ГТО».

Целями методической разработки положения являются: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

В основу разработанного положения легли принципы добровольности и доступности; оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, которые подталкивают студентов к участию в выполнении нормативов и тестов по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам или добровольно принять участие в тестировании.

Исходя, из особенностей учебного процесса профессионального учебного учреждения (ПОУ), и в соответствии с учебным и воспитательным планами, локальный фестиваль проводится в два этапа: 1 этап «Осень» (сентябрь – декабрь) и 2 этап «Весна» (январь – май). Большой промежуток между месяцами: 1 этапа «Осень» сентябрь – декабрь, говорит о проведении тестирования в начале учебного года, а лыжная подготовка при наличии снежного покрова в декабре. По аналогии и второй этап «Весна» февраль – май. Тест по плаванию принимается в плавательном бассейне ТОГУ, при наличии договора «О оказании услуг».

Организация этапов локального фестиваля проводится в рамках общероссийского движения «Спорт для всех» и движения в колледже «А смогу ли Я!», как система видов испытаний (тестов комплекса ГТО) и нормативов (требования к оценке уровня знаний и умений по дисциплине «Физическая культура»). В рамках учебного процесса, это текущий, промежуточный и итоговый контроли, выполнение нормативов, по фонду оценочных средств (ФОС), в начале учебного года и по окончании учебного процесса, испытания ФОС по входному и итоговому контролю однотипны тестам комплекса ГТО.

По согласованию с администрацией колледжа назначается день проведения локального фестиваля комплекса ГТО и в первую очередь приглашаются студенты первых курсов. Студенты, старших курсов помогают организовывать и проводить тестирующую часть локального фестиваля, и при этом, изъявив желание, принимают участие в тестировании наравне со всеми. Требования к допуску участников в локальном фестивале комплекса ГТО, одинаковы для всех. Испытания направлены на определение

уровня развития физических качеств студентов: выносливости, силы, гибкости и их скоростных возможностей.

Этапы локального фестиваля проводятся, как учебно-тренировочное занятие. Имеющее цель воспитание психологической подготовленности и устойчивости к сдаче испытаний и нормативов ВФСК ГТО, приобретения соревновательного опыта, укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Награждение победителей и призеров локального фестиваля ВФСК ГТО в профессионально образовательном учреждении осуществляет администрация колледжа.

По окончании проведения локального фестиваля комплекса ГТО, силами волонтеров ГТО и преподавателями физической культуры, все результаты тестирования заносятся в протокол в соответствии полу и возрастным ступеням участников, который впоследствии передаётся в муниципальный центр тестирования.

Обучающиеся, выполнившие все требования испытаний (тестов) и нормативов локального фестиваля ВФСК ГТО на золотой знак отличия комплекса ГТО, заносятся в таблицу лучших результатов и рекордов колледжа и награждаются грамотами, а организаторы фестиваля ходатайствуют перед администрацией колледжа о поощрении данных студентов повышенной академической стипендией.

## **II. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Местом для проведения этапов локального фестиваля комплекса ГТО используется спортивная база колледжа и близ лежащая территория:

- ✓ стадион колледжа: - метание гранаты;  
- прыжок в длину с разбега;
- ✓ гимнастический городок: - подтягивание на перекладине;  
- прыжок в длину с места;  
- гибкость;
- ✓ спортивный зал: - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;  
- поднимание туловища из положения, лёжа на спине;  
- прыжок в длину с места;  
- челночный бег 3\*10 м;  
- гибкость;  
- подтягивание на перекладине;
- ✓ территория перед центральным входом в колледж:  
- бег на 60 м;  
- челночный бег 3\*10 м;
- ✓ территория парковой зоны академии экономики и права:  
- бег на 100 м;  
- бег на 2000 и 3000 м. по пересечённой местности (круг 800 м.);

Срок и время проведения этапов локального фестиваля комплекса ГТО, согласуется с администрацией учебного учреждения. Все участники оповещаются распоряжением «О проведении локального фестиваля комплекса ГТО в колледже», «О создании судейской бригады из числа волонтеров ГТО и преподавателей физической культуры».

Локальный фестиваль комплекса ГТО в рамках общероссийского движения «Спорт для всех» и движения в колледже «А смогу ли Я!» среди обучающихся, преимущественно студентов первых курсов, в КГБ ПОУ «Хабаровского Технического колледжа» проводится в два этапа:

I этап - «Осень» (сентябрь – декабрь)

II этап - «Весна» (февраль – май)

### **III. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство проведением этапов локального фестиваля ВФСК ГТО осуществляет администрация профессионально образовательного учреждения в лице заместителя директора по воспитательной работе (ВР). Совет студенческого спортивного «ХТК» организует работу на рабочих местах силами «Волонтеров ГТО» под контролем преподавателей физической культуры.

Методическое обеспечение локального фестиваля ВФСК ГТО, среди обучающихся колледжа возлагается на рабочую группу по внедрению ВФСК ГТО регионального Центра тестирования и заместителя директора по воспитательной работе, руководителя физического воспитания Хабаровского Технического колледжа.

Рабочая группа осуществляет следующие функции:

- осуществляет подготовку и рассылку методических материалов по организации и проведению фестиваля;
- изготавливает информационно-пропагандистский материал;
- осуществляет сбор и обработку статистических данных по внедрению ВФСК ГТО.

### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

В локальном фестивале комплекса ГТО среди обучающихся профессионально общеобразовательного учреждения Хабаровского Технического колледжа принимают участие студенты 1 – 4 курсов, что соответствует 4 - 6 ступени ВФСК ГТО.

Участники локального фестиваля комплекса ГТО допускаются к участию в соответствии с приказом Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Классные руководители совместно со старостами учебных групп составляют списки для участия в

этапах локального фестиваля комплекса ГТО, в которых указывают ФИО, дату рождения и возрастную ступень комплекса ГТО студента.

Контрольные нормативы и тесты физической подготовленности комплекса принимаются в соответствии методических рекомендаций рабочей группы, **приложение 1** и нормативных документов по ВФСК ГТО.

## **V. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ЛОКАЛЬНОГО ФЕСТИВАЛЯ ВФСК ГТО**

Порядок проведения локального фестиваля ВФСК ГТО включает сдачу контрольных нормативов обучающимися согласно государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО по следующим видам испытаний: легкая атлетика, гимнастика, силовая подготовка и контрольных тестов физической подготовленности по видам спорта (см. приложение №1).

В зависимости от погодных условий нормативно-тестирующая часть локального фестиваля комплекса ГТО проводится в спортивном зале колледжа. А в связи с улучшением погодных условий задействуются все рабочие места, перечисленные в главе II «Место и сроки проведения».

Классными руководителями совместно со старостами учебных групп, составляются списки группы (протокол), в котором указывают ФИО, дату рождения и возрастную ступень комплекса ГТО. На общем построении всем участникам локального фестиваля выдаются «Маршрутные листы», где указано направление, по которому следует каждая учебная группа. Волонтеры ГТО (минимум два) находящиеся на рабочем месте, в начале кратко объясняют, а затем показывают практически выполнения теста. Впоследствии, заносят в протокол все результаты тестирования индивидуально по каждому студенту и ставят свою подпись в «Маршрутном листе».

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

По итогам проведения сдачи норм ВФСК ГТО преподавателями физической культуры оформляются протоколы результатов участников фестиваля и составляются сводные отчеты. В колледже определяются лучшие группы и студенты успешно выполнившие все виды испытаний в личном зачете, являющиеся победителями и призерами локального фестиваля ВФСК ГТО Хабаровского Технического колледжа. Количество соревнований и их участников вносится в зачетную ведомость-участника регионального конкурса по внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе.

**Лица, имеющие спортивные знаки и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса ГТО,**

**соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО.**

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Награждение победителей и призеров локального фестиваля ВФСК ГТО в образовательном учреждении осуществляет администрация колледжа.

**Контрольные нормативы и тесты**  
для проведения этапов локального фестиваля Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Виды испытаний (тесты) и нормативы	юноши			девушки		
		б. з.	с. з.	з. з.	б. з.	с. з.	з. з.
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1 этап ВФСК ГТО «Осень» (сентябрь – декабрь)</b>							
	Легкоатлетический кросс: юноши 3000м. девушки 2000м.	14.30	13.40	12.00	13.10	12.30	10.50
	Бег 100 м. юноши девушки	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
	Эстафета 4 * 100 м. юноши девушки	1.15	1.05	56.0	1.35	1.25	1.15
	Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр.(м.) юноши девушки	27	32	38	13	17	21
	Толкание ядра 2.5 кг. (м.) юноши	4.30	5.30	6.30	-	-	-
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	200	210	230	160	170	185
	Прыжок в длину с разбега (см.) юноши девушки	360	380	440	310	320	360
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) девушки	8	10	13	11	13	19
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) юноши девушки	12	16	20	6	9	12
	или Рывок гири 16 кг. (количество раз)юнош.	21	25	43	-	-	-
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(см) юноши девушки	6	8	13	7	9	16
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) юноши девушки	30	40	50	20	30	40
	Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.) юноши девушки	130	140	150	140	150	160
	Перетягивание каната						
<b>2 этап ВФСК ГТО «Весна» (февраль – май)</b>							
	Челночный бег 3*10м. (сек) юноши девушки	7.5	7.2	6.9	8.5	8.2	7.9
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши Подтягивание из виса лежа на низкой	8	10	13			



перекладине (кол-во раз)	девушки					11	13	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	юноши девушки	12	16	20		6	9	12
Рывок гири 16 кг	юноши	15	25	35		-	-	-
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(см)	юноши девушки	6	8	13		7	9	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	юноши девушки	30	40	50		20	30	40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)		200	210	230		160	170	185
Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	юноши девушки	130	140	150		140	150	160
Легкоатлетический кросс:	юноши 3000м. девушки 2000м.	14.30	13.40	12.00		13.10	12.30	10.50
Бег 100 м.	юноши девушки	14.6	14.3	13.8		18.0	17.6	16.3
Эстафета 4 * 60 м.	юноши девушки	45.2	40.0	35.2		1.05	56.2	50.5
Метание гранаты 700 гр.(м.) 500 гр.(м.)	юноши девушки	27	32	38		13	17	21
Перетягивание каната								