

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

Утверждаю  
Зам. директора по УР  
В.Н. Ключева  
« 7 » 09 2016



Проект  
**«Знак ГТО - мой знак качества»**

г. Хабаровск, 2016

**Проект «Знак ГТО - мой знак качества» по учебной дисциплине «Физическая культура».**

**Организация – разработчик:** краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский технический колледж»

**Автор проекта:**

Масленников А.Е., руководитель физического воспитания КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж».

Проект «Знак ГТО - мой знак качества» по учебной дисциплине «физическая культура», направлен на массовое привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом. Рассмотрен и одобрен на заседании цикловой комиссии общих гуманитарных и социально – экономических дисциплин.

Протокол № 4 от 09 2016 г.  
Председатель цикловой комиссии Прилуцкая И.В.

Проект «Знак ГТО - мой знак качества» по учебной дисциплине «Физическая культура», содержит организационно-методические основы внедрения и дальнейшего применения ВФСК ГТО в учебном образовательном заведении.

Данный проект предназначен для практического внедрения и дальнейшего применения комплекса ГТО, организации комплекса мер по созданию для студентов стимулов, способствующих осознанному ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом через привлечение их к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО. А также поиска наиболее эффективных форм и методов при поэтапной подготовке к выполнению испытательных тестов и требований комплекса ГТО. Сбора спортивной информации базы данных студентов, мониторинга по продвижению ВФСК ГТО и анализа приобретенного опыта тестирования физической подготовленности в учебном учреждении (месте тестирования).

## СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. КОНЦЕПЦИЯ ПРОЕКТА	4
2. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА	4
3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА	4
4. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА	4
5. УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА	5
6. ПАРТНЕРЫ ПРОЕКТА	5
7. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА	5
8. ЭТАПЫ ПРОЕКТА	5
9. ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА МЕР ПО СОЗДАНИЮ СТИМУЛОВ ОСОЗНАННОГО ВЕДЕНИЯ ЗОЖ И РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.	9
10. ЭФФЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВФСК ГТО.	10
11. МЕТОДЫ МОНИТОРИНГА ПО ПРОДВИЖЕНИЮ ВФСК ГТО В УЧЕБНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.	13
12. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.	15
13. ЛИТЕРАТУРА.	17



Под проектом понимается замысел, идея, представленная в форме совокупности работ, планов, мероприятий, направленных на решение конкретной проблемы в сфере развития физической культуры в условиях внедрения ФГОС и ВФСК ГТО.

**Название проекта:** «Знак ГТО - мой знак качества»

**Цель проекта:** организации комплекса мер по созданию для студентов стимулов, способствующих осознанному ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом через привлечение их к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

**Актуальность проекта:** сохранение и укрепление здоровья студентов, их психического и духовно-нравственного развития. Актуальность физической культуры и спорта в современном обществе является, важным социальным фактором. Вовлеченность населения в массовые занятия физической культурой и спортом - это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства. Формирование ЗОЖ является приоритетным направлением работы образовательной организации, реализующий проект «Знак ГТО - мой знак качества».

В процессе практического внедрения и дальнейшего применения комплекса ГТО особое значение имеет поиск наиболее эффективных форм и методов работы к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО. 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. Своевременный мониторинг по продвижению комплекса ГТО в учебном учреждении и приобретения опыта тестирования физической подготовленности студентов.

**Задачи реализации проекта:** обеспечение повышения двигательной активности студентов, реализация физкультурно-оздоровительных программ, развитие физической культуры и спорта в условиях внедрения ВФСК ГТО в рамках образовательного пространства КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж».

- Создать условия и стимулы для мотивации студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, через оптимизацию системы дополнительного образования;
- Совершенствовать содержание, формы и методы организации спортивно-массовой, физкультурно-оздоровительной работы в колледже;
- Разработать методические пособия с реализацией средств, методов и форм организации самостоятельной подготовки для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

**Целевая группа проекта:**

Обучающиеся дневного отделения и штатные работники КГБ ПОУ «Хабаровского технического колледжа».

**Руководители проекта:**

Епифанцева Е.В., заместитель директора по УВР КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж»;

Масленников А.Е., руководитель физического воспитания КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж»;

Пассар П.А., заведующий строительно-экономического отделения КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж»;

Черногород О.Б., заведующая строительно-монтажным отделением КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж»;

Будковский Р.Б., чемпион мира по бразильскому джиут джицу, преподаватель физического воспитания КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж».

Раевская О.В., методист КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж»

**Консультант:** Раевская О.В., методист КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж»

*В состав рабочей группы, участников проекта, входят члены юношеской и юниорской сборных команд России по боксу: Ступин И. чемпион Европы среди юношей; Парилов Д.; Гриньков Д. призеры и победители Российских и международных соревнований. Они все являются обладателями золотого знака отличия ВФСК ГТО, и что самое важное они выполняли испытания (тесты) комплекса ГТО на месте тестирования КГБ ПОУ ХТК. Это самый важный пример для обучающихся в качестве агитации и пропаганды участия в ВФСК ГТО.*

А руководит рабочей группой мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу - мастер производственного обучения Бойков А.В.

**Секретариат:** для организации и оказания помощи судьям, ведения документации (протоколов) - члены совета студенческого спортивного клуба, преподаватели физического воспитания.

**Партнеры проекта:**

Шелковникова Э.Э., старший методист отдела дополнительных профессиональных программ краевого государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Хабаровский краевой институт переподготовки и повышения квалификации в сфере профессионального образования». (КГБОУ ДПО ХКИПКСПО);

Руководитель муниципального центра тестирования ВФСК ГТО г. Хабаровска Ахтырко Е.Н;

**Место реализации проекта:**

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Хабаровский технический колледж».

Спортивный зал (учебный корпус № 1) - 240 кв.м.

Тренажерный зал - 140 кв.м.

Спортивный городок (мини стадион, спортивная площадка) - 300 кв.м.

Парковая зона академии экономики и права.



**Сроки реализации проекта:**

01.09.2016г. - 11.05.2017г.

**Этапы реализации проекта:**

*Подготовительный этап:* 01.09.2016 - 15.10.2016г.

- разработка проекта;
- создание условий по внедрению проекта;
- организовать мероприятия, направленные на повышение степени информированности и уровня знаний, обучающихся и штатных работников по вопросам проведения испытаний комплекса ГТО;
- подготовить и разослать списки студентов колледжа, в медицинские учреждения по месту жительства и проживающих в общежитии, для прохождения медицинского осмотра;
- разработка комплекса мер по созданию стимулов, способствующих осознанному ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- организация кадрового обеспечения;
- организовать дополнительные обучающие курсы, для помощников (волонтеров) - помощник судьи и помощник секретариата;
- подготовить материально-техническую базу;
- разработать документационное обеспечение, организации и проведения локальных фестивалей ВФСК ГТО, на месте тестирования КГБ ПОУ «Хабаровский технический колледж»;
- провести встречу обучающихся, с обладателями золотого знака отличия ВФСК ГТО студентами и выпускниками колледжа;
- разработать систему информационного сопровождения проекта.

*Основной этап:* ноябрь 2016г. по май 2017г.

- утвердить сроки проведения этапов локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже;
- провести организованное посещение медицинских учреждений с целью получения допуска, для участия в испытаниях комплекса ГТО;
- взять на контроль посещения студентами секционных занятий;
- организовать дополнительные занятия по подготовке к испытаниям (тестам) комплекса ГТО;
- закончить регистрацию студентов - участников проекта на сайте ВФСК ГТО (оказать помощь студентам, столкнувшимся с трудностями в регистрации на сайте ВФСК ГТО);
- закончить, формирование групп протоколов по видам испытаний и сводных, по возрастным ступеням для прохождения испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- приступить к проведению 1 этапа (Осень) локального фестиваля ВФСК ГТО 2016-2017 учебного года. Октябрь - декабрь 2016 г. в утвержденные дни;
- по завершению 1 этапа локального фестиваля в 2016 году, предоставить протоколы для обработки в муниципальный центр тестирования (квартальный отчет) и провести текущий мониторинг;
- ходатайствовать перед администрацией колледжа о поощрении особо отличившихся студентов при выполнении испытаний комплекса ГТО;
- провести 2 этап (Весна) локального фестиваля ВФСК ГТО 2016-2017 учебного года, включая студентов решивших исправить свои показатели 1 этапа. Февраль - май 2017 г. в утвержденные дни;
- по завершению 2 этапа локального фестиваля в 2017 году, предоставить протоколы для обработки в муниципальный центр тестирования (квартальный отчет) и провести текущий мониторинг;





Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(см)	6	7	13	8	11	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	34	40	47
Стрельба из ПВ 10м. (3проб.-5зачет)	15	20	25	15	20	25
Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	130	140	150	140	150	160
Бег на лыжах на 5 км. юноши на 3 км. девушки	26.30	25.30	23.30	22.20	19.30	18.00
Перетягивания каната						
<b>2 этап локального фестиваля ВФСК ГТО «Весна» (февраль – май 2017)</b>						
Челночный бег 3*10м. (сек)	7.5	7.2	6.9	8.5	8.2	7.9
Бег на лыжах на 5 км. юноши на 3 км. девушки	26.30	25.30	23.30	22.20	19.30	18.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) юноши Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) девушки	9	10	13	10	15	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	16	20	10	12	14
Рывок гири 16 кг юноши	15	25	35			
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(см)	6	7	13	8	11	16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	34	40	47
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	215	230	240	170	180	195
Прыжки через гимнастическую скакалку (кол-во раз за 1 мин.)	130	140	150	140	150	160
Легкоатлетический кросс 3.000м. юноши 2.000м. девушки	14.00	13.30	12.30	11.35	11.15	10.30
Бег 100 м.	15.1	14.8	13.5	17.5	17.0	16.5
Эстафета 4 * 60 м.	45.2	40.0	35.2	1.05	56.2	50.5
Метание гранаты 700 гр.(м.) юноши девушки 500 гр.(м.)	27	32	38	13	17	21
Перетягивания каната						



*Заключительный этап:* май 2017 г.

- провести обобщающий мониторинг участия студентов и штатных работников в этапах локального фестиваля ВФСК ГТО на месте тестирования КГБ ПОУ «Хабаровского технического колледжа»;
- дать оценку наиболее эффективным формам и методам работы в подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО;
- ходатайствовать перед администрацией колледжа о поощрении студентов участвующих в испытаниях и успешно выполнивших тесты на золотой знак отличия, преподавателей и их помощников в проведении этапов локальных фестивалей ВФСК ГТО в колледже;
- провести торжественное награждение знаками отличия ВФСК ГТО, обязательно администрацией колледжа, студентов выполнивших испытания комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки;
- учитывать сведения об индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, многоборья комплекса ГТО, наличие знаков отличия ВФСК ГТО в реестре таблицы - рекордов колледжа;
- внести дополнения, по итогам выполнения проекта, в перспективный план развития физической культуры и спорта учебного заведения.

**Организация комплекса мер по созданию стимулов осознанного ведения ЗОЖ и регулярным занятиям физической культурой и спортом.**

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное (физическое). Сущность социально-психологического воспитания сводится к формированию жизненной философии, убежденности, деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Интеллектуальное воспитание предлагает формирование у обучающегося комплекса теоретических знаний, охватывающих социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические и другие аспекты, тесно связанные с физкультурным знанием. **Силами студенческого** спортивного клуба - организуются и проводятся соревнования среди студентов поступивших на первый курс обучения «Дебют первокурсника» и спартакиады колледжа. Физкультурное воспитание содержит решение двигательных задач – формирование физических качеств, умений и навыков, необходимых для максимального использования в процессе жизнедеятельности.

В процессе воспитания здорового образа жизни у обучающихся развивается устойчивое, и вместе с тем, осознанное отношение к здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях. Стремление к совершенствованию собственного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих людей, к развитию своего здоровья, творчества и духовного мира. **В 2016-2017** учебном году, члены совета спортивного клуба разработали и организовали проведение «Спартакиады среди студентов проживающих в общежитии. Данное введение в жизнь студентов проживающих в общежитии, подтолкнуло обучающихся обратить внимание на самоподготовку и посещение секционных занятий. Что положительным образом послужило мотивом, к осознанному ведению здорового образа жизни, через регулярные занятия физической культурой и спортом.

Технологическим основанием образовательной деятельности направленной на реализацию здоровьесберегающих технологий, формирование здорового образа жизни может стать личностный подход. С позиции личностного подхода личность должна стать в собственном смысле содержанием воспитания. Развитие внутренней сферы личности в



этом аспекте происходит только в конкретной предметной социально-утверждающей деятельности. Педагогическим средством является личностно-развивающая воспитательная ситуация, технология конструирования которой разработана и изначально соответствует личности учителя-воспитателя, принципиально не существует вне этой личности. Конечная цель обучения и воспитания – развитие личностных качеств, личностной сферы обучающегося. **На занятиях, начиная** со второго курса, студенты под контролем преподавателя сами проводят разминку, это дает начало личностному становлению и прививает навыки саморазвития в системе физической культуры.

Здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательной работе реализуются наиболее эффективно если: личностный подход рассматривается как основной, приоритетный (доминирующий) компонент в стратегии учебно-воспитательной работы здоровьесбережения, деятельности преподавателя физической культуры.

Технологии здоровьесбережения образовательно-воспитательной деятельности, это комплексный процесс, основанный на изменениях ценностей в отношении к здоровью обучающихся, участников педагогического процесса. И имеет свою цель, направленную на формирование общей компетентности в физкультурном развитии личности. **В группах, при изучении** нового материала, всегда находятся студенты, которые владеют навыками лучше других. Задача преподавателя, сделать такого студента помощником, участником педагогического процесса. В дальнейшем обучающиеся студенты, схватывают и приобретают навыки быстрее и точнее, в какой то мере идет образовательно-воспитательный процесс.

**В целях** стимулирования обучающихся к подготовке и выполнения тестов ВФСК ГТО внесены дополнения в положение «О назначении государственной академической стипендии» и «государственной социальной стипендии» студентам КГБ ПОУ Хабаровский технический колледж». Разработана система мер морального поощрения обучающихся, выполнивших испытания (тесты) и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

- награждение благодарностями, грамотами и дипломами;
- награждение благодарственными письмами родителей обучающихся;
- размещение информации на официальном сайте колледжа;
- заносятся личные результаты, показанные в многоборье комплекса ГТО, в реестр таблицы - рекордов колледжа;
- ведется учет студентов по учебным годам и по фамильно, выполнивших испытания на золотой знак отличия ВФСК ГТО;
- студентам выполнившим испытания на золотой знак, дается некоторое послабление в зачетный период по предмету «Физическая культура», они являются первыми помощниками при проведении в первую очередь локального фестиваля и спортивных мероприятий.
- при поступлении в высшие учебные заведения абитуриенту обладателю золотого знака отличия ВФСК ГТО добавляются дополнительные баллы к сумме ЕГЭ, на предприятиях поощряются дополнительным днем к календарному отпуску или ... по решению трудового коллектива.

### **Эффективные формы и методы при подготовке к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО.**

Для успешной подготовке студентов к выполнению испытаний, разработаны и эффективно используются методические пособия и разработки: «Методика и организация подготовки студентов к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; «Положение о проведении этапов локального фестиваля ВФСК ГТО». С 2015 года в сентябре в учебных



группах проводятся классные часы, где вкратце раскрываются цели, задачи и циклы поэтапного прохождения в подготовительном периоде (регистрационном) и постепенного тестирования всего перечня испытаний. Разработка методических рекомендаций для учета государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ВФСК ГТО в образовательных программах образовательных организаций по дисциплине «Физическая культура» по сути является портативным комплексом ГТО.

Целями методической разработки «Положения о проведении этапов локального фестиваля ВФСК ГТО» являются: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма. **В колледже разработаны и утверждены**, в соответствии с Адаптированной программой по дисциплине «Физическая культура», методические рекомендации по установлению государственных требований к уровню физической подготовленности, для **студентов с ограниченными возможностями здоровья**. Такие студенты выполняют комплекс «Упрощенных испытаний», в которых основным принципом является участие в них, а это уже воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой, что обеспечивает комплексную реабилитацию и интеграцию в общество.

В основу разработанного положения о локальном фестивале легли принципы добровольности и доступности; оздоровительной и личностно-ориентированной направленности, которые подталкивают студентов к выполнению нормативов и тестов по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Исходя, из особенностей учебного процесса, профессионального учебного учреждения, и в соответствии с учебным и воспитательным планами, локальный фестиваль проводится в два этапа, 1 этап «Осень» (октябрь – декабрь) и 2 этап «Весна» (февраль – май).

#### ГРАФИК – КАЛЕНДАРЬ

на прохождение государственных испытательных требований  
к физической подготовленности (тестов), обучающимися  
Краевого государственного бюджетного профессионального образовательного  
учреждения «Хабаровский технический колледж»

№	Виды испытаний	Сроки проведения	Место проведения
<b>1 этап (Осень) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже (октябрь - декабрь 2016г.)</b>			
1	Бег на 100м; Бег на 3 км. – юноши; Бег на 2 км. – девушки.	14.10.2016г.	Стадион академии экономики и права
2	Метание спортивного снаряда весом 700 г - юноши; весом 500 г – девушки	22.10.2016	Стадион колледжа
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине – юноши; Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девушки; Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.; Поднимание туловища из положения лежа на спине.	13.12.2016г.	Спортивный зал колледжа
4	Бег на лыжах на 5 км. – юноши, (девушки – 6 ступень); на 3 км. – девушки.	16.12.2016г.	Парковая зона академии экономики и права
5	Стрельба из ПВ из положения сидя с опорой локтей о стол, дистанция 10 м. (из 5 выстрелов).	17.12.2016г.	Спортивный зал колледжа
<b>2 этап (Весна) локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже (февраль - май 2017г.)</b>			







Следующая не менее эффективная форма воспитания личности, это проведение «спартакиады общежитий». Члены совета студенческого спортивного клуба совместно с преподавателями физической культуры и воспитателями общежитий разработали и организовали проведение «пилотного» варианта «Положения о проведении спартакиады среди студентов, проживающих в общежитии № 1 и № 2 Хабаровского технического колледжа». Спартакиада проводится по девяти игровым и силовым видам спорта, сборные команды, участвующие в соревнованиях комплектуются по «смешанному» составу (девушки и юноши).

#### Место и сроки проведения спартакиады среди студентов проживающих в общежитии № 1 и № 2

№	Виды спорта	Сроки проведения	Заседание судейской коллегии	Место проведения
1	Мини-футбол	20.09.2016	18.09.2016	Стадион колледжа
2	Настольный теннис	18.10.2016	16.10.2016	Спортивн. зал № 2
3	Волейбол	1.11.2016	30.10.2016	Спорт.зал колледжа
4	Бадминтон	8.11.2016	6.11.2016	Спорт.зал колледжа
5	Баскетбол	29.11.2016	27.11.2016	Спорт.зал колледжа
6	Шахматы, шашки	13.12.2016	11.12.2016	Спортивн. зал № 2
7	Хоккей с мячом на паркете	28.01.2017	26.01.2017	Спорт.зал колледжа
8	Настольный теннис	10.02.2017	08.02.2017	Спортивн. Зал № 2
9	Легкая атлетика	22.03.2017	20.03.2017	Спорт.зал колледжа Стадион колледжа
10	Мини-футбол	26.04.2017	24.04.2017	Спорт.зал колледжа Стадион колледжа
11	Перетягивания каната	13.05.2017	11.05.2017	Спортивн. зал № 2 Спорт.зал колледжа

Как мы понимаем, комплектуются команды только сильнейшими и подготовленными участниками. После первых видов соревнований, появились желающие повысить свое спортивное «мастерство» на тренировках в спортивных секциях и в самостоятельных занятиях. Постоянная нацеленность на самостоятельные занятия физической подготовкой, это позволяет интегрировать в небольшой, но очень не простой коллектив студентов проживающих в общежитии. Основной процент участников в этапах локального фестиваля это студенты, проживающие в общежитии. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье человека, является двигательная физическая активность. Движения, применяемые в любой форме, пока они соответствуют физиологическим возможностям растущего организма, всегда будут оздоровительным и лечебным факторами. Физические упражнения - это основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которой осуществляется направленное воздействие на занимающегося. Физически крепкий и спортивно развитый человек, всегда желанен в коллективе.

#### Методы мониторинга по продвижению ВФСК ГТО в учебном учреждении.

При проведении мониторинга применяются нормативы, утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО.



Целями проведения мониторинга являются вовлечение студентов профессионального образовательного учреждения к подготовке и выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основная задача проведения мониторинга: повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом

**Мониторинг реализации внедрения ВФСК ГТО 2015-2016 и 2016-2017 учебном году в Краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Хабаровский технический колледже.**

Мониторинг добровольных участников выполнения видов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в Хабаровском техническом колледже.

Учебный год проведения мониторинга участия	Численность обучающихся	Изыявивших желание выполнения тестов ВФСК ГТО	Получили медицинский допуск	Выполнили испытания на знак отличия ВФСК ГТО
2015-2016 учебный год	606	23	15	3
2016-2017 учебный год	922	45 на период сентябрь – ноябрь 2016	22 на период сентябрь – ноябрь 2016	6 на период сентябрь – ноябрь 2016

В мониторинге участвовали студенты 1 – 4 курсов, не имеющие ограничений по состоянию здоровья для занятий физической культурой.

**Информация**

о проведенной работе по привлечению обучающихся и штатных работников к выполнению норм ВФСК ГТО в КГБ ПОУ ХТК за январь – март 2017 года

1. Проведенные мероприятия по продвижению ВФСК ГТО в учреждении (совещания, семинары, круглые столы, конференции, конкурсы, фестивали и др.) за январь - март 2017 г:

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество	
			обучающихся	работников
1	2 этап локального фестиваля	26,27.04.2017	39	8
2	Участие в муниципальном Фестивале ВФСК ГТО	05.05.2017	10	1
3	Участие в краевом Фестивале ВФСК ГТО	17-19.05.2017	8	1
4	Награждение знаком отличия ВФСК ГТО	01.06.2017	8 наградили 180 на линейке	17



2. Дополнительное информационно-пропагандистское обеспечение реализации комплекса ВФСК ГТО (для сравнения: начало этапа внедрения 2014-2015 с этапом перехода к реализации и повсеместного применения комплекса ГТО 2016-2017 учебном году)

	2015г.	2016 - 2017г.
Разработанные методические материалы (рекомендации, пособия) по вопросам внедрения и дальнейшего применения ВФСК ГТО в образовательном учреждении	<p>Всероссийский классный час о ВФСК ГТО;</p> <p>М/пособие: « По организации подготовки к выполнению тестов ВФСК ГТО»; 1-4 курс</p> <p>Положение о проведении этапов локального фестиваля ВФСК ГТО</p>	<p>Классный час о ВФСК ГТО;</p> <p>Дополнено м/пособие:« По организации подготовки к выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО»;</p> <p>Доработано и дополнено «Положение о проведении этапов локального фестиваля ВФСК ГТО»;</p> <p>Спортивный Клуб дополнения в положение о проведении мини-спартакиады «Дебют первокурсника»</p> <p>Совместно с советом Клуба, воспитателями, администрацией разработано «Положение о проведении спартакиады среди студентов проживающих в общежитии №1 и №2»</p> <p>Внесены дополнения по реализации ВФСК ГТО в программу по ФК; в систему КОМ; в положение о студенческом спортивном клубе; в план спортивно-массовой работы колледжа.</p>
Проведенные профессионально-ориентированные мероприятия по внедрению ВФСК ГТО	<p>- Всероссийский классный час о ВФСК ГТО.</p> <p>-Педсовет: «О начале реализации внедрения ВФСК ГТО в колледже».</p> <p>-Заседание цикловой комиссии: «Средства, методы и формы организации самостоятельных занятий способствующих подготовке обучающихся к выполнению тестов ВФСК»</p>	<p>-Педсовет: «Формы и методы подготовки студентов к выполнению тестов ВФСК ГТО».</p> <p>- Классный час о ВФСК ГТО.</p> <p>-Заседание совета студенческого спортивного Клуба (утвердили в совете сектор ВФСК ГТО);</p> <p>-Организация и проведение этапов локального фестиваля ВФСК ГТО в колледже,</p> <p>-Заседание цикловой комиссии. «Формы и методы агитации и пропаганды комплекса ГТО в студенческом коллективе»</p> <p>-Старостат (организация медицинского осмотра в реализации ВФСК ГТО)</p> <p>-Собрание 1-3 курсов с целью агитации и пропаганды участия в ВФСК ГТО.</p> <p>-Организованное проведение студентами медицинского осмотра (Руднева 25);</p> <p>-Организация регистрации на сайте ГТО.</p>

3. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО обучающимися:

У ступень (от 16 до 17 лет)

Всего обучающихся очной формы обучения в возрасте от 16 до 17 лет 276 человек из них:

Количество обучающихся основной группы по физической культуре,								
допущенных к сдаче нормативов	имеющих медицинский допуск для сдачи нормативов	Зарегистрированных на сайте ГТО для сдачи нормативов	приступивших к сдаче нормативов	справившихся с выполнением нормативов в полном объеме			не справившихся с выполнением нормативов	
				всего	из них на:			
					бронзовый уровень	серебряный уровень		золотой уровень
29	29	27	29	24	10	8	6	5



VI ступень (от 18 до 29 лет)

Всего обучающихся очной формы обучения в возрасте от 18 до 29 лет 599 чел.,

из них:

Количество обучающихся основной группы по физической культуре,								
допущенных к сдаче нормативов	имеющих медицинский допуск для сдачи нормативов	Зарегистрированных на сайте ГТО для сдачи нормативов	приступивших к сдаче нормативов	справившихся с выполнением нормативов в полном объеме			не справившихся с выполнением нормативов	
				всего	из них на:			
					бронзовый уровень	серебряный уровень		золотой уровень
10	10	10	10	10	3	2	5	-

3. Сдача нормативов ВСФК ГТО работниками

Всего штатных работников, чел.	из них количество работников,							
	имеющих медицинский допуск для сдачи нормативов	Зарегистрированных на сайте ГТО для сдачи нормативов	приступивших к сдаче нормативов	справившихся с выполнением нормативов в полном объеме			не справившихся с выполнением нормативов	
				всего	из них на:			
бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень						
193	1	1	1	1	-	-	1	-

По итогам проведения всех испытаний (тестов), входящих в мониторинг, составляется сводный протокол по классу (отдельной возрастной группе), который передается лицу, ответственному за подготовку сводного протокола результатов мониторинга в общеобразовательной организации.

Результаты обучающегося, показанные в ходе мониторинга, не могут ухудшать его отметку по предмету «Физическая культура».

Результаты мониторинга не являются официальным тестированием по комплексу ГТО.

**Ожидаемые результаты реализации проекта.**

В процессе воспитания здорового образа жизни у обучающихся развивается устойчивое и, вместе с тем, осознанное отношение к своему здоровью, основанное на положительных интересах и потребностях; стремление к его совершенствованию; вырабатывается бережное отношение к здоровью окружающих людей, к развитию своего творчества и духовного мира.

*Личностные результаты:*

- ✓ Осознание студентами важности ведения здорового образа жизни.
- ✓ Научиться правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.
- ✓ Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
- ✓ Создание условий для самовыражения, самоутверждения каждой личности через конкретные дела.
- ✓ Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Создание условий для развития организаторских способностей каждого, формирование лидерских качеств.
- ✓ Воспитание культуры, умения действовать в интересах не только своей личности, но и общества (команды).
- ✓ Активное содействие физическому, духовному и гражданско-патриотическому воспитанию.



В 2016/2017 учебном году для реализации целей и задач комплекса ГТО, в колледже провели, уже ставшим традиционным и включенным в план физкультурно-спортивной и массовой работы, локальный Фестиваль ГТО. Фестиваль проходил в два этапа, 1 этап (Осень, октябрь – декабрь 2016г.) и 2 этап (Весна, февраль – май 2017г.). Главная цель Фестиваля, это приобщение студентов к занятиям физической культурой и спортом, путем кооперирования задач, реализации федеральных государственных образовательных стандартов в области физической культуры и спорта и перехода на реализацию повсеместного действия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По итогам осуществления проекта «Знак ГТО мой - знак качества», при совокупности работ, методических пособий и разработок, планов и проведенных физкультурно-массовых мероприятий, которые были направлены на решение конкретных проблем в сфере развития физической культуры в условиях внедрения ФГОС комплекса ГТО, мы получили следующие результаты.

**В 1 этапе** локального фестиваля приняли участие 40 студентов, из них имели медицинский допуск и зарегистрировались на сайте ГТО - 34 обучающихся. По возрастным ступеням: 5 ступень -26 и 6 ступень -8 участников. Выполняли испытания (тесты), в три этапа, октябрь - тестирование по беговым видам и метанию гранаты на дальность, ноябрь и декабрь тестирование по силовым видам и стрельбе из ПВ в спортивном зале и лыжной подготовке в парковой зоне академии экономики и права.

По результатам проведенных испытаний (тестов), справились с тестами комплекса ГТО: на золотой знак отличия 8 студентов, серебряный 17 и бронзовый 9, шесть студентов не справились с тестами. Нужно отметить, что испытуемым, выполнившим нормы комплекса ГТО на серебряный, бронзовый знаки отличия комплекса ГТО, АИС (автоматизированная информационная система) дает возможность, дополнительно подготовиться и выполнить тесты на золотой знак отличия, до момента перехода в следующую возрастную ступень комплекса ГТО. Если это не произошло, то присваиваются соответствующие знаки.

**Во 2 этапе** локального фестиваля приняли участие 44 студента, из них предъявили медицинский допуск к участию в испытаниях (тестах) комплекса ГТО 40, а зарегистрировались на сайте ГТО 42 обучающихся. По результатам проведенного тестирования: на золотой знак отличия комплекса ГТО выполнили 11 студентов, серебряный 10 и бронзовый 13. Частично (не прошли испытания в одном виде) справились с испытательными тестами комплекса ГТО 6 обучающихся, и полностью (не прошли испытания в одном и более видов) не справились 4. В раздел «не выполнили» включены и те студенты, которые были не допущены к выполнению беговых дисциплин и части тестов силой выносливости.

**По итогам 2016 -2017 учебного года**, общее количество студентов колледжа принявших участие в локальном фестивале, составило 84 обучающихся. Из них, испытания (тесты) на золотой знак отличия комплекса ГТО выполнили 19 обучающихся.

1 июня 2017 года в день Защиты детей, в колледже провели торжественную линейку, где были награждены 8 студентов, которые прошли испытания на золотой знак отличия комплекса ГТО по первому этапу локального фестиваля ВФСК ГТО.

*По окончании действия проекта «Знак ГТО - мой знак качества», мы участвовали в муниципальном и краевом Фестивалях ВФСК ГТО в г. Хабаровске. И благодаря организованности прошедших локальных фестивалей, нам было очень просто и легко сформировать сборную команду по многоборью комплекса ГТО. Оставалось отобрать участников по возрастным ступеням, ведь все результаты*



*перед нами. И самое важное, студенты, прошедшие испытания (тесты) комплекса ГТО, поверили в собственные силы, самоутвердились как личность. С приобретением опыта участия в испытаниях, они стали востребованы в коллективе могут посоветовать, как подготовиться к тому или иному виду испытаний. Участие в соревнованиях это приобретение опыта в судействе и в организации соревнований. Мы убеждаем обучающихся, что добровольность участия в испытаниях ВФСК ГТО это есть осознанная необходимость.*

*Те студенты, которые прошли испытания исподвольно становятся инструкторами, помощниками и проводниками комплекса ГТО в студенческом коллективе.*

#### **Уникальные особенности проекта:**

Проект реально осуществить в любом образовательном учреждении. Он успешно интегрируется в любую воспитательную систему, т.к. отражает реалии и потребности образовательной политики современного общества. В каждом образовательном учреждении, через организацию комплекса мер по созданию стимулов осознанного ведения ЗОЖ и регулярным занятиям физической культурой и спортом, включая эффективные формы и методы возможно осуществить внедрения ВФСК ГТО.

Ведь «знак качества» у каждого свой, все зависит от того, какие цели ставит перед собой человек в обществе. Если подходить к личности через подготовку к испытаниям (тестам) ВФСК ГТО, то **качество** уже в том, что если студент, начал утром делать зарядку. И этим формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу и является важнейшим компонентом системы создания здоровьесберегающей среды, реализуемой в колледже.

#### **Список использованной литературы.**

1. Селевко Г.К. Профорентация Энциклопедия образовательных технологий. Т1, М., НИИ 2006 г.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе М., АРКТИ, 2003 г.
3. Колесникова И. А. Педагогическое проектирование: Учеб. Пособие для высш. учеб. заведений / И.А.Колесникова, М.П.Горчакова-Сибирская; Под ред. И.А. Колесниковой. — М: Издательский центр «Академия», 2005.
1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. Москва «ВАКО», 2004.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Издательство «ВАКО», 2004.
3. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. АСТ Артель, Москва 2003