

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Солнечный промышленный техникум»
(КГБ ПОУ СПТ)

**Методические рекомендации
по внедрению ВФСК ГТО в Солнечном промышленном
техникуме**

Составители: Розенталь Т.Ю., ст. методист
Малахова О.Д., руководитель физвоспитания

п. Солнечный, 2016г.

I. Общие положения

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

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

Целями ВФСК ГТО 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 ВФСК ГТО являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура ВФСК ГТО состоит из 11 ступеней по возрастным группам.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней ФСК ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

II. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО утверждены приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471.

Нормативно-тестирующая часть ФСК ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

- а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней ВФСК ГТО, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия ВФСК ГТО и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная часть ВФСК ГТО направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих во ВФСК ГТО. Виды многоборий ВФСК ГТО утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Порядок организации и проведения тестирования населения утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

Министерством обороны Российской Федерации по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утверждается порядок организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в основных профессиональных образовательных программах техникума по учебной дисциплине «Физическая культура».

Поступающие на обучение в техникум по основным профессиональным образовательным программам среднего профессионального образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия ВФСК ГТО.

Подготовка к выполнению и выполнение нормативов ВФСК ГТО различными возрастными группами могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также предусматривать проведение мероприятий ВФСК ГТО совместно с мероприятиями общероссийского движения «Спорт для всех», проводимых на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности студентов и работников техникума на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений ВФСК ГТО на базе МБОУ ДОД «ДЮСШ им. И.А.Мусатова» п. Солнечный создан муниципальный центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Техникум является структурным подразделением муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Порядок создания и положение о центрах тестирования утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством обороны Российской Федерации в части тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала.

На федеральном уровне координацию деятельности по поэтапному внедрению ВФСК ГТО осуществляет Министерство спорта Российской Федерации. Информационное обеспечение внедрения ВФСК ГТО осуществляет Министерство спорта Российской Федерации.

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

III. Организация работы по введению и реализации ВФСК ГТО в техникуме

Организация работы в техникуме по внедрению ВФСК ГТО может строиться по трем направлениям:

- информационная поддержка;
- организационно-методическая поддержка;
- поддержка профессионального развития педагогических работников.

В техникуме назначается ответственное лицо за проведение данной работы, разрабатывается и утверждается План мероприятий по внедрению ВФСК ГТО, организуется информационно-пропагандистская деятельность среди обучающихся и работников, обновляются локальные нормативные акты, осуществляется работа по пополнению спортивным инвентарем и оборудованием спортивного зала, организуется повышение квалификации педагогических работников по вопросам реализации комплекса ГТО.

Внутри техникума могут использоваться различные формы работы с участниками образовательного процесса: классные часы, родительские собрания, педагогические советы, инструкционно-методические совещания, семинары, спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные и пропагандистские мероприятия, посвященные ВФСК ГТО. Так же создаются информационные стенды, материалы по ВФСК ГТО размещаются на сайте техникума.

Работа по обновлению нормативно-правовой базы техникума может состоять из:

- изучения нормативных документов, регламентирующих внедрение ВФСК ГТО (перечень основных нормативных документов, регламентирующих внедрение ВФСК ГТО, указан в Приложении 1. настоящих Методических рекомендаций);
- обновления нормативных локальных актов (перечень локальных актов указан в Приложении 2.);
- внесения изменений в основные профессиональные образовательные программы и программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и оздоровительного направления обучающихся.

При разработке рабочих программ по физической культуре и программ внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и оздоровительного направления обучающихся техникума необходимо предусмотреть включение в их содержание видов испытаний и видов спорта в соответствии с требованиями ступеней, а также дополнительных видов, выбранных Хабаровским краем.

Рекомендуемые изменения в содержании рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

- деятельность обучающихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима;
- подготовка к теоретическому тестированию.

В целях системной подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО необходимо:

- учитывать динамику достижений при промежуточной аттестации в рамках урочной и внеурочной деятельности и уровень достижений при итоговой аттестации обучающихся по физической культуре;
- применять спортивную часть ВФСК ГТО, начиная с V степени.

Комплекс предполагает выполнение нормативов лицами, имеющими различные группы здоровья, в том числе специальную медицинскую группу.

Рекомендуемые изменения в содержании программы специальной медицинской группы:

- внести виды испытаний в соответствии с результатами диспансеризации и медицинского осмотра обучающихся.

Для выполнения недельного объема двигательного режима и реализации форм двигательной активности обучающихся по каждой степени ВФСК ГТО необходимо в основных профессиональных образовательных программах среднего профессионального образования предусмотреть:

- обязательные учебные занятия в рамках урочной занятости (3 часа в неделю);
- организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП в соответствии с программами внеурочной деятельности и дополнительного образования обучающихся;
- участие в соревнованиях в соответствии с календарными планами спортивных мероприятий различного уровня;
- проведение мероприятий, направленных на формирование мотивации участников образовательного процесса к проведению утренней гимнастики и самостоятельных занятий физической культурой, и другие виды двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время, в том числе мероприятия в рамках проектной и исследовательской деятельности.

Результаты испытаний (тестов) ВФСК ГТО необходимо использовать при учете внеучебных достижений обучающихся по завершении обучения в техникуме, а также включать результаты испытаний (тестов) комплекса в перечень индивидуальных достижений выпускников.

Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов ВФСК ГТО

Оценка	Количество испытаний (тестов)	Норматив (% выполнения)
Основная группа здоровья		
«Отлично»	5	90-100

«Хорошо»	5	70-89
«Удовлетворительно»	4-3	55-69
Подготовительная группа здоровья		
«Зачет»	3-2	Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний

В соответствии с концептуальными положениями комплекса ГТО физкультурно-спортивные сооружения страны являются базой для подготовки и выполнения нормативов гражданами Российской Федерации. Поэтому техникум взаимодействует с МБОУ ДОД «ДЮСШ им. И.А.Мусатова» п. Солнечный по использованию ее спортивных объектов для проведения внеучебной спортивной работы.

Рекомендуемые изменения в планы внеурочной деятельности:

- разработка и реализация программ внеурочной деятельности, направленных на развитие физических качеств и формирование прикладных навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО, подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Рекомендуемые изменения в программу «Формирование гражданской позиции обучающихся КГБ ПОУ СПТ» (программа воспитания):

- в направление программы «Здоровый образ жизни и физическое воспитание» по формированию физической подготовки обучающихся на уровне выполнения нормативов ВФСК ГТО (цели, прогноз результатов, содержание).

Рекомендуемые изменения в «Положение о поощрении обучающихся КГБ ПОУ СПТ за успехи в учебной, физкультурной, спортивной, общественной, научной, научно-технической, творческой, экспериментальной и инновационной деятельности» для студентов, выполнивших нормативы знаков отличия ВФСК ГТО:

- благодарственное письмо директора техникума в адрес обучающегося или его родителей «За успехи в выполнении нормативов»;
- награждение ценными призами и подарками;
- выплата единовременного денежного вознаграждения;
- размещение результатов выполненного ВФСК ГТО на стендах;
- посещение на бесплатной основе официальных краевых физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Хабаровского края;
- предоставление абонементов на бесплатные занятия в спортивно-оздоровительных комплексах.

С целью поддержки профессионального развития педагогов техникума могут быть использованы различные формы повышения квалификации:

- курсы повышения квалификации по внедрению комплекса ГТО в очной, очно-заочной и дистанционной формах обучения;

- вебинары, научно-практические конференции по вопросам практики внедрения ВФСК ГТО;
- муниципальные, региональные, всероссийские мероприятия, конференции, семинары, конкурсы в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни, связанные с практикой внедрения комплекса ГТО.

**Перечень основных нормативных документов, регламентирующих
внедрение ВФСК ГТО**

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508) «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Распоряжение Правительства РФ от 20.02.2015 года № 01-ВХ-2107 «О комплексе мер по стимулированию различных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2015-2017 годы».
4. Приказ Минспорта РФ от 08.07.2014 года № 575 № (в ред. Приказа Минспорта РФ от 16.11.2015 года № 1045) «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Минспорта РФ от 25.12.2015 года № 1248 «Об утверждении рекомендаций для работодателей по организации, подготовке и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц, осуществляющих трудовую деятельность.
6. Приказ Минспорта РФ от 19.08.2014 года № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
7. Приказ Минспорта РФ от 28.01.2016 года № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению а испытаний (тестов) ВФСК ГТО».
8. Приказ Минспорта и молодежной политики Хабаровского края от 20.10.2015 года № 346 «Об утверждении Порядка вручения знаков отличия ВФСК ГТО и удостоверений к ним гражданам РФ, обучающимся в образовательных организациях, расположенных на территории Хабаровского края».
9. Распоряжение администрации Солнечного муниципального района Хабаровского края от 28.10.2015 года № 892-р «О наделении полномочиями муниципального Центра тестирования ВФСК ГТО в Солнечном муниципальном районе МБОУ ДОД «ДЮСШ им. И.А.Мусатова».

1. Должностные инструкции;
2. Положение по оплате труда работников КГБ ПОУ СПТ;
3. Положение о поощрении обучающихся КГБ ПОУ СПТ за успехи в учебной, физкультурной, спортивной, общественной, научной, научно-технической, творческой, экспериментальной и инновационной деятельности;
4. Программа «Формирование гражданской позиции обучающихся КГБ ПОУ СПТ»;
5. Программа развития физической культуры и спорта в КГБ ПОУ СПТ на период до 2020 года.