

Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Краснодарского края  
«Венцы – Заря сельскохозяйственный техникум»  
(ГБПОУ КК ВЗСТ)

20 марта 2017 г.

№ \_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора ГБПОУ КК ВЗСТ  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 года № \_\_\_\_

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о физкультурно – спортивном комплексе**  
**«Готов к труду и обороне»**  
**для обучающихся и сотрудников государственного**  
**бюджетного профессионального образовательного**  
**учреждения Краснодарского края**  
**«Венцы – Заря сельскохозяйственный техникум»**

п. Венцы, 2017 г.

## **1. Общие положения**

1.1 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) (далее – Комплекс ГТО) программной и нормативной основы системы физического воспитания обучающихся в ГБПОУ КК ВЗСТ (далее – техникум).

1.2 Настоящее Положение разработано в соответствии с:

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

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2016 № 516 «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО);

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

1.3 Комплекс ГТО является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющих уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины.

1.4 Подготовка обучающихся техникума к выполнению требований и сдаче нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Подготовка сотрудников и преподавателей техникума к выполнению требований и сдаче нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями в группах общей физической подготовки и самостоятельно.

## **2. Принципы, цели и задачи Комплекса ГТО**

2.1 Комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2.2 Целями Комплекса ГТО являются:

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья обучающихся;
- формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания обучающихся.

2.3 Основными задачами Комплекса ГТО являются:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- профилактика асоциальных явлений средствами физической культуры и спорта;
- развитие массового спорта в техникуме и организация культурно – спортивного и массового досуга подростков.

### **3. Содержание и условия сдачи Комплекса ГТО**

3.1 Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками.

3.2 Комплекс ГТО в Техникуме состоит из 8 ступеней и включает следующие возрастные группы:

IV ступень – от 14 до 15 лет;

V ступень – от 16 до 17 лет;

VI ступень – от 18 до 29 лет;

VII ступень – от 30 до 39 лет;

VIII ступень – от 40 до 49 лет;

IX ступень – от 50 до 59 лет;

X ступень – от 60 до 69 лет;

3.3 Каждый обучающийся сдает Комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом.

3.4 Сдача нормативов Комплекса ГТО осуществляется в течение учебного года, в рамках проведения уроков по физической культуре.

#### **4. Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО**

4.1 Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса ГТО в техникуме являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия и соревнования по видам спорта.

4.2 Началом работы по сдаче Комплекса ГТО является приказ директора техникума, в котором определяются сроки сдачи отдельных нормативов, а также утверждается состав комиссии по сдаче норм ГТО.

4.3 Техникум самостоятельно осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО.

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

4.5 Выполнение видов испытаний и нормативов осуществляется в конце учебного года.

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

#### **5. Комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО**

5.1 Для организации и планирования работы по приему норм Комплекса ГТО и подготовке соответствующей документации в Техникуме создается комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО.

5.2 В состав комиссии по сдаче норм комплекса ГТО входят:

- заместитель директора по УВР;

- руководитель физического воспитания;
- преподаватель – организатор ОБЖ;
- преподаватель физической культуры;
- физорги групп.

5.3 В комиссии назначается ответственное лицо – секретарь, который оформляет итоговые протоколы по сдаче норм ГТО.

### **Организация учета и отчетности по Комплексу ГТО**

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

6.2 Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в протокол по виду испытаний (Приложение 1).

6.3 Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО. Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию (см. п. 5).

6.4 На основании протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол для каждой группы (Приложение 2).

6.5 Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются, подписываются комиссией по сдаче норм ГТО и заверяются печатью техникума.

6.6 На основании итоговых протоколов администрация Техникума издает приказ по сдаче норм ГТО. Техникум может наградить обучающихся грамотами и выдать удостоверение о сдаче ГТО произвольного образца.

### **7. Условия выполнения тестов Комплекса ГТО**

7.1 Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством преподавателя физкультуры. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников. Одежда и обувь участников – спортивная.

#### **7.2 Бег на 30, 60, 100 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

### ***7.3 Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км***

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

### ***7.4 Прыжок в длину с места***

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание ее.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.

### ***7.5 Прыжок в длину с разбега***

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в соответствии с официальными правилами соревнований по легкой атлетике.

### ***7.6 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.

### ***7.7 Поднимание туловища из положения лежа на спине***

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка»
- 4) Смещение таза.

### ***7.8 Подтягивание на высокой или низкой перекладине***

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнения на низкой перекладине (высотой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа.

Положение туловища ног – прямое, руки перпендикулярны полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины.

### ***7.9 Стрельба из пневматической винтовки***

Упражнение выполняется из пневматической винтовки в специально оборудованных местах. Выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку по существующим правилам соревнований.

### ***7.10 Туризм***

Сдача норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. В походе проверяются туристские знания и навыки.

#### ***7.11 Метание мяча или гранаты***

Метание выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Каждому участнику предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат.

**ПРОТОКОЛ ПО ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ**

(название вида испытаний (норматива))

ФИО преподавателя, принимающего норматив \_\_\_\_\_

Дата проведения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Дата приема норматива	ФИО сдающего норматив	Год рождения	Степень ГТО	Результат	Выполнение на знак Комплекса		
					Бронзовый знак	Серебряный знак	Бронзовый знак

Общее количество обучающихся, сдавших норматив

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на бронзовый знак \_\_\_\_\_

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на серебряный знак \_\_\_\_\_

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на золотой знак \_\_\_\_\_

ФИО преподавателя

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## Примечания.

1. Данная форма заполняется преподавателем физической культуры по каждому виду испытаний (тесту), и сдается в комиссию по сдаче норм ГТО не позднее 5 дней после принятия норматива.
2. Комиссия объединяет все Первичные протоколы в единую папку.

## ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

Группе \_\_\_\_\_ по специальности \_\_\_\_\_

Дата проведения « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ п/п	ФИО	Год рождения	Степень ГТО	Результаты сдачи норм Комплекса ГТО										Выполнение на бронзовый знак	Выполнение на серебряный знак	Выполнение на золотой знак	Наличие знака (бр. сер, зол)		
				Бег короткая дистанция	Бег длинная дистанция	Прыжок с разбега	Прыжок с места	Метание	Подтягивание	Наклон вперед	Поднимание туловища	Кросс	Стрельба					Туристический поход	

Количество принимающих участие в сдаче Комплекса ГТО	
Количество сдавших нормативы Комплекса ГТО	
Количество сдавших нормы ГТО на бронз./ сер./ зол.	
Количество знаков к выдаче бронз./ сер./ зол.	

Председатель комиссии \_\_\_\_\_

Члены комиссии \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Примечания.

Протокол заполняется Комиссией по итогам сдачи норм Комплекса ГТО, хранится в комиссии