



Департамент молодежной политики и спорта Кемеровской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Прокопьевский техникум физической культуры



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ ПТФК

А.И. Алексеев

г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) среди студентов ГБПОУ ПТФК

2016-2017 год

Прокопьевск, 2016

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Целями внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Комплекс) 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 студентов Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Прокопьевского техникума физической культуры (далее – Техникум).

Задачи:

- 1) Формирование у студентов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- 2) Повышение общего уровня знаний студентов о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 3) Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового и студенческого спорта;
- 4) Повышение уровня физической подготовленности студентов Техникума.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА

Виды испытаний (тестов) Комплекса принимаются у студентов Техникума в 2016-2017 учебном году на беговой дорожке Техникума, стадионе Техникума, СРЦ «Солнечный», гимнастическом и спортивном залах Техникума.

Виды испытаний (тестов):

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - сентябрь - октябрь, апрель - май;
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – сентябрь - октябрь, апрель - май;

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – сентябрь - октябрь, апрель - май;
6. Бег на 100 м – сентябрь - октябрь, апрель - май;
7. Бег на 2 и 3 км – сентябрь - октябрь, апрель - май;
8. Метание спортивного снаряда весом 700г (юноши) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
9. Метание спортивного снаряда весом 500г (девушки)- сентябрь - октябрь, апрель - май;
- 10.Рывок гири 16 кг (юноши) – сентябрь - октябрь, апрель - май;
- 11.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – сентябрь - октябрь, апрель - май;
- 12.Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10 м – сентябрь - октябрь, апрель – май.
13. Бег на лыжах на 3 км и 5 км – декабрь – февраль.

3. УЧАСТНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА. ЗАЯВКИ

К выполнению видов испытаний (тестов) Комплекса допускаются студенты Техникума всех учебных групп очного отделения независимо от возраста, допущенные медицинским работником Техникума. Заявки, подписанные классным руководителем, физоргом, врачом, принимаются за день до сдачи Комплекса главным секретарём на виде испытаний (тестов) Комплекса.

4. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА

Общее руководство подготовкой и проведением выполнением видов испытаний (тестов) Комплекса осуществляет Совет по спорту Техникума.

Непосредственное проведение видов испытаний (тестов) Комплекса возлагается на главную судейскую коллегию в составе:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши):
Главный судья - П.В. Шишов
Главный секретарь - О.В. Михеева
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки):
Главный судья - О.В. Михеева
Главный секретарь - Д.А. Ковченова,
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

Главный судья - П.В. Шишов

Главный секретарь - Л.Ф. Костров

4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье:

Главный судья – С.В. Шевченко

Главный секретарь - О.А. Тараненко

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине:

Главный судья - О.В. Михеева

Главный секретарь - Д.А. Ковченова

6. Бег на 100 м:

Главный судья - Н.В. Болячкина

Главный секретарь - И.В. Иванова

7. Бег на 2 и 3 км:

Главный судья - Н.В. Болячкина

Главный секретарь - И.В. Иванова

8. Метание спортивного снаряда весом 500г и 700 г:

Главный судья - О.А. Тараненко

Главный секретарь – С.В. Шевченко

9. Рывок гири (16 кг):

Главный судья – Л.В. Черняк

Главный секретарь – Д.В. Шмельков

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу:

Главный судья – С.В. Шевченко

Главный секретарь - О.А. Тараненко

11. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя, дистанция 10м:

Главный судья – Д.В. Шмельков

Главный секретарь – Л.Ф. Костров

12. Бег на лыжах на 3 км и 5 км:

Главный судья – Д.А. Ковченова

Главный секретарь – П.В. Шишов.



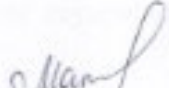
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПОЛНЕНИЯ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА

Во время выполнения видов испытаний (тестов) Комплекса пользоваться методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методические рекомендации одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом №1 от 23.07.2014, пункт II/1. Одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014

6. НАГРАЖДЕНИЕ

Победители в отдельных видах испытаний (тестов) Комплекса награждаются грамотами Совета по спорту техникума.

Разработано Преподаватель		С.В. Шевченко
Согласовано Руководитель физического воспитания		П.В. Шишов
Согласовано Зам. директора по УВР		И.А. Макеева