ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

СОГЛАСОВАНО
профсоюзной организацией
ОГАПОУ «Новооскольский колледж»
«8» апреля 2021 г.
Протокол №8

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ОГАПОУ «Новооскольский колледж»
«12» апреля 2021 г.
Протокол №7

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей ОГАПОУ
«Новооскольский колледж»
«9» апреля 2021 г.
Протокол №2

У Т В Е Р Ж Д Е Н О
Приказом директора ОГАПОУ
«Новооскольский колледж»
№ _315__ от « 27 » апреля 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Советом обучающихся ОГАПОУ
«Новооскольский колледж»
«9» апреля 2021 г.
Протокол №8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Подписано цифровой подписью: Осипов Сергей Владимирович
DN: cn=Осипов Сергей Владимирович, o=ОГАПОУ Новооскольский колледж, ou=Директор, email=nshk2003@mail.ru, c=RU
Дата: 2021.12.02 09:02:40 +03'00'

ПОЛОЖЕНИЕ
о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ОГАПОУ «Новооскольский колледж»

Регистрационный номер___
Дата издания 27.04.2021 г.

1 Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основании документов:
- Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.06.2014 года № 172.

1.2. Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации в ОГАПОУ «Новооскольский колледж» Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее - Комплекс ГТО).

1.3. Государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации установленные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО являются основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющих уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины, а также сотрудников различных возрастных групп по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

1.4. Подготовка обучающихся колледжа 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 колледжа к выполнению требований и сдаче нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями в группах общей физической подготовки и самостоятельно.

1.5. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия Комплекса ГТО, при наличии права на назначение стипендии может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации (п. 23 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

2. Принципы, цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного 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:

- формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся;
- совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в колледже.

2.3. Основными задачами Комплекса ГТО являются:

-формирование у обучающихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности плодотворно трудиться и защищать страну;

- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в колледже;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;
- профилактика асоциальных явлений средствами физической культуры и спорта;
- осуществление контроля уровня физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни.

3. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в колледже

3.1.Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающихся колледжа состоит из 11 ступеней и включает 3 возрастные группы:
четвертая ступень- от 13 до 15 лет;
пятая ступень- от 16 до 17 лет;
шестая ступень- от 18 до 29 лет.
3.2. Нормативно- тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основе 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 при выполнении утвержденные Министерством спорта Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.
3.3. 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.
3.4. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.
3.5. 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.
3.6. 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.
3.7. Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Порядок награждения знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.
3.8. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта проводится на занятиях по дисциплине «Физическая культура» по следующим вопросам:
а) влияние занятий физической культуры 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.
3.9. 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.

4. Организация работы по введению и реализации в колледже Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

4.1. 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.
4.2. Колледж по своему усмотрению виды испытаний (тестов) дополнительно включать не будет.
4.3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах по дисциплине «Физическая культура».
4.4. Подготовка к выполнению и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса различными возрастными группами могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также мероприятий проводимых внутри колледжа, на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.
4.5. Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности желающие обучающиеся регистрируются в районном центре тестирования.
23. Утверждение графика сдачи и учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме, которые утверждаются отделом по физической культуре и спорту Управления физической культуры, спорта и молодежной политики Администрации муниципального района «Новооскольский район».

5 Комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО

5.1. Для организации и планирования работы по приему норм Комплекса ГТО и подготовке соответствующей документации в колледже создается комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО.
5.2. В состав комиссии по сдаче норм Комплекса ГТО могут входить:
- руководитель физического воспитания;
- преподаватели физической культуры;
- кураторы групп.
5.3. Сферы ответственности членов комиссии распределяются следующим образом:
5.3.1. Руководитель физ.воспитания - общее руководство выполнения настоящего Положения, организация работы по подготовке студентов к сдаче норм ГТО, участию в сдаче норм ГТО.
5.3.2. Преподаватель физ.воспитания - организация работы по подготовке студентов к сдаче норм ГТО, участию в сдаче норм ГТО.
5.3.3. Фельшер - формирование списков, получение мед. допуска студентами.
5.3.4. Кураторы - агитационная работа, организация участия студентов в регистрации, подготовка заявлений, согласия родителей(законных представителей) несовершеннолетних, оказание содействия в организации сдачи норм ГТО

5.3.5. Для организации регистрации на сайте ГТО и размещения информации о реализации данного Положения может привлекаться специалист по информационным технологиям.

Заключение

Положение вступает в силу с момента его утверждения.

В случае изменения условий реализации или нормативно-правовой базы, регулирующей условия реализации, в Положение могут вноситься изменения и (или) дополнения.

Основаниями для прекращения действия Положения является изменение законодательной базы и разработка в соответствии с ней локального акта. Отмена Положения регистрируется

Приложение 1.

IV. Ступень
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или бег на 3 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

* * Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определения уровня развития скоростных возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке знаний и умений- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в Неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в профессиональном образовательном учреждении	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100

4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Приложение 2.

V. Ступень
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10	Стрельба из пневматической винтовки из	15	20	25	15	20	25

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)						
	или Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

* * Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определения уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно- силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке знаний и умений- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в Неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в профессиональном образовательном учреждении	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в спортивных соревнованиях	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и	120

	спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Приложение 3

VI. Ступень
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

Мужчины

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		От 18 до 24 лет			От 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10

Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)						
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов). Которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

* * Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определения уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно- силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Женщины

№ п\п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							

1	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	8	11	16	7	8	13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов). Которые		6	7	8	6	7	8

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса						

* Для бесснежных районов страны.

* * Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определения уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно- силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку (Пункт 15 Положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе ГТО) знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культуры 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.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в Неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в профессиональном образовательном учреждении	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75

4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлятьне менее 4 часов		

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в Неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3	Обязательные занятия в профессиональном образовательном учреждении. Либо занятия в трудовом коллективе	90
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлятьне менее 4 часов		

План мероприятий,
направленных на возрождение традиций и поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ОГАПОУ «Новооскольский колледж» на 2015- 2016 учебный год

УТВЕРЖДЕНО
Протоколом педагогического совета
от « » 2015г. №____
Введено приказом
от « » 2015г. №___

Директор ОГАПОУ
«Новооскольский колледж»
Осипов С. В.

№	Наименование мероприятия	Сроки выполнения	Ответственные

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создать комиссию по сдаче норм комплекса ГТО в МБОУ «Средняя школа №5»	Ноябрь	Директор школы Бутузова Т.В.
2.	Сформировать списки обучающихся	Ноябрь	Медсестра

	допущенные к сдаче норм ГТО		
3.	Провести классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО) в школе.	Ноябрь, декабрь	Классные руководители, учителя физической культуры и ОБЖ
4.	Организовать встречи с ветеранами спорта, работниками спортивных организаций , лекции специалистов в области физической культуры и спорта, о традициях комплекса ГТО	В течение года	Беликова Л.И.
5.	Организовать ежемесячные активные мероприятия (соревнования, состязания, подвижные игры) с обучающимися.	В течение года	учителя физической культуры
6.	Агитационная работа по сдаче комплекса ГТО и пропаганда здорового образа жизни	В течение года	Классные руководители, учителя физической культуры
7.	Провести конкурс рисунков на тему «ГТО»	Февраль	Учитель ИЗО Воронина Ж.О.
8.	Создать информационный стенд по ВФСК, в целях информирования всех участников школы о проводящихся мероприятиях по внедрению Всеросийского физкультурно-спортивного комплекса	Ноябрь	Лозюк Л.Ф. Беликова Л.И.

	« Готов к труду и обороне» (ГТО)		
9.	Создать на сайте школы специальный раздел, содержащий следующую информацию -Нормативные документы -Положение о Всеросийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне» -Материалы отражающие ход сдачи нормативов , рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.	В течение года	Волкова С. Лозюк Л.Ф.
10	Подготовить рабочую документацию по фиксированию результатов сдачи нормативов (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств)	Ноябрь	Лозюк Л.Ф.
11.	Заседание комиссии по обсуждению результатов сдачи нормативов комплекса ГТО.(отчет-результаты мониторинга)	Май	Председатель комиссии Директор школы Т.В. Бутузова

ПОЛОЖЕНИЕ
о внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ОГАПОУ «Новооскольский колледж»