



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Мордовия «Темниковский медицинский колледж»
ГБПОУ РМ «Темниковский медицинский колледж»
431226 Республика Мордовия, Темниковский район, д. Русское Тювеево ул. Лесная, д.1

Принято

«Утверждаю»

на заседание педагогического совета

Директор ГБПОУ Республики Мордовия

ГБПОУ Республики Мордовия

«Темниковский медицинский колледж»

«Темниковский медицинский колледж»

Е.Г. Фомина

Протокол №1 от 30.08 2024г.

Приказ №177 от 30.08. 2024г.

ПОЛОЖЕНИЕ

О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

в ГБПОУ Республики Мордовия «Темниковский медицинский колледж»

г. Темников

ПОЛОЖЕНИЕ
О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

в ГБПОУ Республики Мордовия «Темниковский медицинский колледж»

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 колледже Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее - Комплекс ГТО).

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

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 14 до 69 лет) населения РФ установленных нормативов Комплекса ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

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.

2. 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. Содержание и условия сдачи Комплекса ГТО

3.1. Комплекс ГТО в ГБПОУ Республики Мордовия «Гемниковский медицинский колледж» состоит из 3 ступеней, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств и уровня овладения основными прикладными двигательными умениями и навыками, и включает следующие возрастные группы:

- V ступень – от 16 до 17 лет;
- VI ступень – от 18 до 29 лет,
- VII ступень – от 30 до 39 лет;

3.2. Каждый обучающийся сдает Комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом (полным количеством лет на момент сдачи первого норматива).

3.3. Перечень видов испытаний (тесты), нормативы Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в Приложениях №1.

4. Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО.

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

4.2. Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.

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

4.4. Колледж самостоятельно осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО.

4.5. Сдача требований и нормативов по установленным Комплексом ГТО видам испытаний является добровольной.

4.6. Выполнение видов испытаний и нормативов осуществляется в конце учебного года (июнь, неделя ГТО).

4.7. К сдаче контрольных нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся, систематически посещающие занятия по физической культуре, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную 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 колледже создается комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО.

5.2. В состав комиссии по сдаче норм Комплекса ГТО могут входить:

- заместитель директора по воспитательной работе;
- руководитель физического воспитания;
- преподаватели физической культуры;
- студенты из числа спортсменов.

5.3. В комиссии назначается ответственное лицо (секретарь), которое оформляет итоговые протоколы по сдаче норм ГТО.

6. 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 №2).

6.3. Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО.

6.4. Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию, созданную в соответствии с п.5 данного Положения.

6.5. На основании протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол для каждой группы (Приложение №3).

6.6. Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией по сдаче норм ГТО, заверяются печатью колледжа и подаются руководителю физического воспитания.

6.7. На основании итоговых протоколов администрация колледжа издает приказ по сдаче норм ГТО и определяет соответствующее количество знаков Комплекса ГТО и удостоверений к ним.

7. Удостоверение и значки комплекса ГТО

7.1. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия,

награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО (п. 14 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

7.2. Вручение удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормы ГТО, осуществляется директором колледжа в торжественной обстановке.

7.3. Основанием для вручения удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса ГТО, является соответствующий приказ директора колледжа.

7.4. При утрате знака или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получения удостоверения и знака необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующей ступени Комплекса.

8. Условия выполнения тестов Комплекса ГТО

8.1. Бег на 60 м, 100 м

Дистанция для бега размечается на стадионе или любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на дистанции 60 м., 100 м. выполняется из положения низкого или высокого старта в спортивной форме и обуви.

8.2. Бег на 2000 м, 3000 м

Дистанция в беге на выносливость проводится на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или по пересеченной местности, ровных дорожках парков и скверов. Одежда и обувь - спортивная.

8.3. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, носки стоп не касаются линии отталкивания. Прыжок выполняется вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности или на мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму для прыжков в длину). Участнику дается две попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

8.4. Прыжок в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в соответствии с официальными правилами соревнований по легкой атлетике. Одежда и обувь - спортивная.

8.5. 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. Одежда и обувь - спортивная.

8.6. Метание мяча или гранаты.

Метание производится на площадке в коридор (ширина 10м). Метания выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

8.7. Подтягивание на высокой или низкой перекладине.

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение на низкой перекладине (высотой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Одежда и обувь - спортивная.

8.8. Плавание.

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания - произвольный.

8.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).

Поднимание туловища из положения лежа на спине 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 (за 1 мин) подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10-12 пар, 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.

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

V СТУПЕНЬ (16-17 лет)

1. Виды испытаний и нормы.

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебряны й знак | Золото й 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 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 на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|------|-------------------|-------------------|------|
| | разбега (см) | | | | | | |
| | 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 в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 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 |

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

VI СТУПЕНЬ (18-29 лет)

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 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. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.42 | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 |
| 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 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золото й знак | Бронзов ый знак | Серебрян ый знак | Золото й 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. | Подтягивани е 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 на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи-см) | 8 | 11 | 16 | 7 | 9 | 13 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |

| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
|--|---|--|----------------------|-------|--|----------------------|-------|
| 1. | Бег на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.20 | 12.50 | 15.30 | 14.40 | 13.10 |
| 2. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 9 | 4 | 5 | 8 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи- см) | Достать скамью пальцами рук | 4 | 6 | Достать скамью пальцами рук | 2 | 4 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 225 | 235 | 210 | 215 | 225 |
| 5. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 31 | 33 | 36 | 30 | 32 | 35 |
| 7. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.45 | Без учета времени | Без учета времени | 0.48 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

Ж Е Н Щ И Н Ы

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|---------------------|------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | от 30 до 34 лет | | | от 35 до 39 лет | | |
| | | Бронзовы й знак | Серебрян ый знак | Золото й знак | Бронзовы й знак | Серебрян ый знак | Золото й знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 2 км (мин, с) | 12.45 | 12.30 | 12.00 | 13.15 | 13.00 | 12.30 |
| 2. | Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (количество раз) | 12 | 15 | 20 | 12 | 15 | 20 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 6 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическ ой скамье (ниже уровня скамьи-см) | Достать скамью ладонями | 7 | 9 | Касание скамьи пальцами рук | 4 | 6 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 185 | 150 | 165 | 180 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество | 30 | 35 | 45 | 25 | 30 | 40 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------------------|------|-------------------|-------------------|------|
| | раз за 1 мин) | | | | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) | 13 | 16 | 19 | – | – | – |
| 8. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 1.25 | Без учета времени | Без учета времени | 1.30 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 |

ПРОТОКОЛ

по видам испытания

название вида испытаний (норматива)

ФИО преподавателя ФК, принимающего норматив _____

Дата проведения _____

| Дата приема норматива | ФИО | Год рождения | Степень ГТО | Результат | Выполнение на знак Комплекса | | |
|-----------------------|-----|--------------|-------------|-----------|------------------------------|-----------------|--------------|
| | | | | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой 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 ФК _____

роспись

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

сдачи норм Комплекса ГТО в _____

наименование учебного заведения _____

группе _____, профессии/специальности _____

Дата « ____ » _____ 20__ г.

| № п/п | ФИО | Год рождения | Степень ГТО | Результаты сдачи норм Комплекса ГТО | | | | | | | |
|-------|-----|--------------|-------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------|--|
| | | | | Бег, 100 м | Бег на 2 км (мин, с) | Бег на 3 км (мин, с) | Подтягивание | Прыжок в длину с разбега (см) | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание | |
| | | | | | | | | | | | |

| | |
|--|-----|
| 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. | /// |

Преподаватель ФК учебной группы _____

Руководитель комиссии: _____

Члены комиссии: _____

Примечание.

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