****

**ПРОГРАММА**

по внедрению и апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

в Краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Комсомольском-на-Амуре авиастроительном лицее»

**Цель:** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение в осуществлении физического воспитания обучающихся и сотрудников.

**Задачи:** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются; а) увеличение числа обучающихся и сотрудников систематически занимающихся физической культурой и спортом;

б) Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни обучающихся и сотрудников;

в) формирование у обучающихся и сотрудников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни; г) повышение общего уровня знаний у обучающихся и сотрудников о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания массового и студенческого спорта в образовательных организациях.

Комплекс ГТО построен на следующих **принципах**:

-добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого

гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;

-оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает

обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;

- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение

медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и

требований комплекса ГТО;

- принцип учета региональных особенностей и национальных традиций позволяет

использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания обучающихся с 16 лет и работников лицея до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни (4-11 ступень)

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет;

- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет ;

- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;

- 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;

- 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;

- 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;

- 10 ступень – мужчины и женщины от 60 до 69 лет;

- 11 ступень – мужчины и женщины старше 70 лет.

Каждая из ступеней комплекса включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

- виды испытаний (тесты), которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;

- нормативы, которые позволяют дать оценку развитию физических качеств, двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и

выполнения нормативов комплекса ГТО.

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;

- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;

- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;

- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;

- методические основы самостоятельных занятий;

- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;

- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно- спортивной деятельности.

Программа предусматривает **три этапа внедрения комплекса**:

- первый, организационно-экспериментальный этап (май 2014 г. - декабрь 2015 г.);

- второй этап (2016 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся;

- третий этап (2017 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди всех категорий работников в образовательном учреждении.

 **Направления программы:**

1. Организационное обеспечение
2. Ресурсное обеспечение (кадровое, материально-техническое, финансовое);
3. Информационно-аналитическое обеспечение;
4. Медицинское обеспечение;
5. Спортивно-массовое обеспечение.

**Программа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление** **деятельности** | **Этапы внедрения** | **Ответственные** | **Примечание** |
|  |  | **I этап** | **II этап** | **III этап** |  |  |
| **I. Организационное обеспечение** |
| 1 | Создание комиссии по внедрению и апробации ВФСК (ГТО) | сентябрь2015 г. |  |  | Аристова В.А., директор |  |
| 2 | Внесение изменений в должностные инструкции по уточнениюобязанностей педагогических работников, отвечающих за внедрение комплекса ГТО | сентябрь2015 г. |  |  | Аристова В.А., директор |  |
| 3 | Разработать программу по внедрению и апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Комсомольском-на-Амуре авиастроительном лицее» | сентябрь –октябрь2015 г. |  |  | Бабаев А.Х., руководитель физвоспитания |  |
| 4 | Разработка нормативно-правовых актов по внедрению и апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО  | В течение этапа |  |  | Бабаев А.Х., руководитель физвоспитания;Барышникова А.В., зам. директора по УМР |  |
| 5 | Разработка календаря приема Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | Сентябрь | март2016 г. | март2017 г. | Бабаев А.Х.,руководитель физического воспитания Игнатенко В.В. преподаватель физической культуры |  |
| 6 | Разработать локальные нормативные акты волонтерской организации,регламентирующие требованияк волонтерам, привлекающихся к организации и проведению мероприятий,связанных с внедрением комплекса ГТО | 1 семестр 2015 г. | январь-февраль 2016 г. |  | Скрипачева Т.Н, заместитель директора по УВРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 7 | Утвердить виды и порядок материального и нематериального поощренияпедагогических работников(стимулирующие выплаты, премии, награждение благодарственными письмами,почетными грамотами и др.), а также критерии поощряемой деятельности,связанной с подготовкой обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО,организацией и проведением тестирования физической подготовленностиобучающихся образовательных организаций. | ноябрь 2015 г. |  |  | Аристова В.А., директор  |  |
| 8 | Разработать и утвердить Положение о мерах поощрения обучающихсявыполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаковотличия комплекса ГТО, в соответствии региональными, муниципальныминормативными актами | ноябрь 2015 г. |  |  | Аристова В.А., директор  |  |
| 9 | Утвердить виды и порядок нематериального поощрения волонтеров(награждение благодарственными письмами, почетными грамотами и др.), а такжекритерии поощряемой деятельности волонтеров по внедрению комплекса ГТОсреди различных групп населения | октябрь 2015 г. | Январь-февраль 2016 г. |  | Скрипачева Т.Н., заместитель директора по УВР |  |
| 10 | Разработать договор о добровольческой деятельности с учетом прав,обязанностей и ответственности волонтеров, представителей детских, молодежныхобщественных организаций (объединений) как коллективного субъектадобровольческой деятельности при участии в мероприятиях, связанных свнедрением комплекса ГТО среди различных групп населения. | ноябрь 2015 г. |  |  | Скрипачева Т.Н, заместитель директора по УВРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 11 | Организация и проведение церемоний награждения знаками ГТО |  | июль 2016 г. | Июль 2017 г. | Аристова В.А., председатель комиссииЧлены комиссии |  |
| **II. Ресурсное обеспечение (кадровое, материально-техническое и финансовое)**  |
| 12 | Подготовка, переподготовка и повышение квалификации кадров по программамдополнительного профессионального образования комплекса ГТО по категориям:- руководитель физического воспитания;- преподаватель физической культуры; - педагоги дополнительного образования; - общественные кадры (волонтеры) | 1 семестр2015-2016 учебный год | январь-февраль 2016 г. |  | Барышникова А.В., заместитель директора по УМРГептина О.С., методист |  |
| 13 | Инвентаризация существующей материальной базы спортивных сооружений, плоскостныхспортсооружений, оборудования и инвентаря для подготовки к нормативам и требованиям по всем видам испытаний комплекса ГТО | сентябрь2015 г. |  |  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 14 | Корректировка образовательныхпрограмм по учебной дисциплине «Физическая культура» и раздел ФК «Физическая культура»  | сентябрь2015 г. | сентябрь2016 г. |  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В. преподаватель физической культурыМашкова Л.Н., педагог дополнительного образования |  |
| 15 | Корректировка планов внеучебной деятельности поформированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО | сентябрь2015 г. | сентябрь2016 г. |  | Скрипачева Т.Н., заместитель директора по УВР |  |
| 16 | Обеспечение учебно-методическими материалами для организации внедрения комплекса ГТО |  | февраль-апрель 2016 г. |  | Барышникова А.В., зам. директора по УМРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 17 | Оснащение материально-технической базы необходимыми ресурсами для реализации ВФСК (ГТО) |  | февраль-апрель 2016 г. |  | Барышникова А.В., зам. директора по УМРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 18 | Организация волонтерского движения по пропаганде и проведению комплекса ГТО | 1 семестр 2015 г. | январь-февраль 2016 г. |  | Скрипачева Т.Н, заместитель директора по УВРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 1. **Информационно-аналитическое обеспечение**
 |
| 19  | Подготовка методических рекомендаций по пропаганде комплекса ГТО  |  | В течение этапа |  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 20 | Проведение информационных акций с целью пропаганды ГТО  | Ежемесячно | Скрипачева Т.Н, заместитель директора по УВРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 21 | Проведение инструктажа по внедрению и апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для обучающихся и педагогических работников | сентябрь2015 г. | январь2016 г. | январь2016 г. | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 22 | Создать вкладку Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ВФСК (ГТО) на сайте образовательного учреждения в подразделе «Обучающемуся» | октябрь2015 г. |  |  | Барышникова А.В., зам. директора по УМРМашкова Л.Н., педагог дополнительного образования |  |
| 23 | Подготавливать выпуск информационных дайджестов по проведению ВФСК (ГТО)  | Ежемесячно | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В. преподаватель физической культурыМашкова Л.Н., педагог дополнительного образования |  |
| 24 | Оказание консультационной и методической помощи желающим подготовиться квыполнению нормативов и требований комплекса ГТО |  | Постоянно | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В. преподаватель физической культуры |  |
| 25 | Осуществление контрольных тестирований по предварительной оценке уровняподготовленности граждан к выполнению нормативов  |  | май 2016 г. | май 2017 г. | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В. преподаватель физической культуры |  |
| 26 | Знакомство с Всероссийским единым Интернет-порталом комплекса ГТО |  | апрель 2016 г. |  | Машкова Л.Н., педагог дополнительного образования Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания  |  |
| 27 | Размещение интерактивной панели мотивационных видеороликов о комплексе ГТО с привлечением известных и популярных среди различных возрастных категорий населения спортсменов, общественных деятелей, звезд шоу-бизнеса и молодежных лидеров | Постоянно | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитанияЖирняков Д.В., программист  |  |
| 28 | Знакомство с Всероссийским промо-проектом «Послы ГТО» |  | Постоянно | Машкова Л.Н., педагог дополнительного образования Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания  |  |
| 29 | Распространение различного рода плакатов, баннеров, информационных стендов, брошюр, флайеров, дипломов иблагодарственных писем, иных видов полиграфической продукции с фирменным стилем комплекса ГТО |  | Постоянно | Скрипачева Т.Н, заместитель директора по УВР |  |
| 30 | Разработать и расположить на сайте ОУ расписание занятий по подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО |  | март2016 г. | март 2017 г. | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Машкова Л.Н., педагог дополнительного образования  |  |
| 31 | Подготовить и расположить на сайте ОУ график проведения тестирования |  |  |  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Машкова Л.Н., педагог дополнительного образования  |  |
| 32 | Проинформировать об условиях допуска к тестированию, расположив информацию на сайте ОУ  |  |  |  | Барышникова А.В., заместитель директора по УМРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания  |  |
| 33 | Проинформировать о контактной информации Центра тестирования, расположив информацию на сайте ОУ |  |  |  | Барышникова А.В., заместитель директора по УМРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания  |  |
| 34 | Учитывать сведения об индивидуальных достижениях в областифизической культуры и спорта, наличии знаков отличия (серебряного и (или)золотого) комплекса ГТО поступающих на обучение по образовательнымпрограммам |  | июнь-август 2016 г. | июнь-август 2017 г. | Павлова О.Г., заместитель директора по УПР |  |
| 35 | Организовать сетевое взаимодействие с физкультурно-спортивнымиорганизациями, образовательными организациями, организациямиздравоохранения, детскими и молодежными общественными организациями(объединениями) и др. с использованием Интернет-портала комплекса ГТО иинформационного Интернет-ресурса www.russiasport.ru/zaimis-sportom | Постоянно | Барышникова А.В., заместитель директора по УМРБабаев А.Х., руководитель физической культуры |  |
| 36 | Организовать участие педагогических работников в межрегиональных вебинарах, научно-практическихконференциях по вопросам практики внедрения комплекса ГТО | Постоянно | Барышникова А.В., заместитель директора по УМРГептина О.С., методист |  |
| 37 | Организовать участие педагогических работников в муниципальных, региональных, всероссийских имеждународных мероприятиях, конференциях, семинарах, конкурсах в областифизической культуры, спорта, здорового образа жизни, связанных с практикойвнедрения Комплекса ГТО (включая предусмотренные Планом мероприятий попоэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса«Готов к труду и обороне» (ГТО) | Постоянно | Барышникова А.В., заместитель директора по УМРГептина О.С., методист |  |
| 38 | Мониторинг выполнения нормативов ВФСК (ГТО) участниками образовательного процесса  |  | сентябрь 2016 г. | июль-сентябрь 2017 г. | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |
| 39 | Заседание комиссии по подведению итогов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в ОУ  |  | июль 2016 г. | июль 2017 г. | Аристова В.А.,председатель комиссии |  |
| 1. **Медицинское обеспечение**
 |
| 40 | Организация медицинского осмотра лиц для определениядопуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов комплекса ГТО  |  | июнь 2016 г. | июнь 2016 г. | Щипер А.В., медицинский работник |  |
| 41 | Оказаниемедицинской помощи при выполнении нормативов |  | июнь 2016 г. | июнь 2016 г. | Щипер А.В., медицинский работник |  |
| 42 | Подготовка отчета по определению группы здоровья претендентов  |  | июнь 2016 г. | июнь 2016 г. | Щипер А.В., медицинский работник |  |
| 1. **Спортивно-массовое обеспечение**
 |
| 43 | Организация и проведение фестивалей, конкурсов, военно-патриотических праздников | По отдельному плану  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В., преподаватель физической культуры |  |
| 44 | Проведение мастер-классов, встреч, «круглых столов» с участием известных спортсменов и тренеров | По отдельному плану | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В., преподаватель физической культуры |  |
|  | Организация учебно-полевых сборов для юношей | июнь 2015г. | июнь 2016 г. | июнь 2017г. | Преподаватель-организатор ОБЖ и БЖ |  |
| 45 | Участие обучающихся и педагогических работников в проводимых мероприятиях в рамках общероссийского движения «Спорт для всех»  |  |  |  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В., преподаватель физической культуры |  |
| 46 | Проведение физкультурно-массовых мероприятий включающие тестирование комплекса ГТО | Постоянно  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания Игнатенко В.В., преподаватель физической культуры |  |
| 47 | Организовать самостоятельную подготовку,обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО | Постоянно | Барышникова А.В, заместитель директора по УМРБабаев А.Х., руководитель физического воспитания  |  |
| 48 | Инициировать участие волонтеров в муниципальных, региональных,всероссийских и международных мероприятиях, конференциях, конкурсах вобласти физической культуры, спорта, здорового образа жизни | Постоянно | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания  |  |
| 49 | Проведение «Дня здоровья» для всех участников образовательного процесса  | В течение года |  |  | Бабаев А.Х., руководитель физического воспитания |  |

Руководитель физического воспитания А.Х. Бабаев