

## **Средства, методы и формы организации самостоятельных занятий способствующих подготовке обучающихся к выполнению тестов ВФСК ГТО.**

**Целями** 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 преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачами комплекса являются:**

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

**Комплекс ГТО построен на следующих принципах:**

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- принцип обязательного медицинского контроля;
- принцип учёта региональных особенностей и национальных традиций.

Для того чтобы студенты могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль, (обязательное наличие справки-допуска с определением функциональной или медицинской группы. Определяется возрастная ступень комплекса ГТО из которой выбираются четыре обязательных и по выбору, четыре дополнительных теста. Студенты знакомятся с нормативами по выбранным тестам и начинают самостоятельно готовиться.

**Для самостоятельной и групповой подготовки используются следующие формы и методы:**

- занятие в спортивных секциях в колледже или внеколледжа;
- самостоятельная подготовка, используя спортивную базу колледжа;
- предварительное тестирование на занятиях по физической культуре;
- консультирование с преподавателем ФК;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний. А также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

**Наиболее эффективным является следующий порядок подготовительно-тренировочного тестирования физической подготовленности студентов:**

1. Бег на 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Упражнения на гибкость (стоя на скамейке или сидя на полу).
4. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса хватом с верху на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; рывок гири; поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту).

5. Кроссовая подготовка (1000м. и 2000 м.) проводится на уроках физкультуры и в индивидуальном порядке во вне учебного времени. В этом разделе надо помнить, что норматив 3000 м. выполняется без учета времени – достаточно заставить себя вытерпеть всю дистанцию не переходя на движение шагом.

Лица, имеющие спортивные знаки и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Если студент выполнил из восьми тестов семь, то обучающийся считается выполнившим нормы и тесты комплекса ГТО в соответствии знаку бронзовому, серебряному или золотому в своей возрастной ступени.

В целях стимулирования обучающихся к подготовке и выполнения тестов ВФСК ГТО внесены дополнения в положение «О назначении государственной академической стипендии и государственной социальной стипендии студентам КГБ ПОУ Хабаровский технический колледж».

разработана система мер морального поощрения обучающихся, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- награждение благодарностями, грамотами и дипломами;
- награждение благодарственными письмами родителей обучающихся;
- размещение информации на официальном сайте колледжа.