**ПРОГРАММА**

*Внедрения всероссийского*

 *физкультурно - спортивного комплекса*

 *«Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»)*



**Березники, 2014**

 **Введение**

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Программа направлена на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности участников образовательного процесса

**1. Цель, задачи и принципы реализации Программы**

Цель – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в ОУ, укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Задачи :

* увеличение доли учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности учащихся;
* формирование у участников образовательного процесса осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний участников образовательного процесса о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
* создание единой системы непрерывного физического воспитания участников образовательного процесса и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии;
* модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;
* активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в ОУ, расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;
* создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;
* развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи

- создание в ОУ системы мониторинга физической подготовленности участников образовательного процесса

В содержание и реализацию Программы заложены основные принципы Комплекса:

* оптимального сочетания оздоровительной и спортивной направленностей;
* личностно-ориентированной направленности;
* сознательности и активности;
* добровольности и доступности;
* непрерывности и преемственности;
* вариативности и адаптируемости;
* учёта состояния здоровья и обязательности медицинского контроля;

**2. Структура и содержание Программы**

Программа состоит из двух частей:

* первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков, оценку знаний, умений, навыков и требований к недельному двигательному режиму всех категорий и групп населения;
* вторая часть (спортивная) направлена на привлечение участников образовательного процесса к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий и видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК и Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака в соответствии с Положением о Комплексе. Предусматривает выполнение нормативов Комплекса участниками всех этапов всероссийских соревнований, включённых в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса, в том числе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Структура Комплекса включает следующие ступени согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Горжусь тобой, Отечество» (см. Приложение 1):

I ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (1–2 классы)

II ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)

III ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)

V ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы)

VI ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет

VII ступень «Радость в движении»: 31–40 лет

VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше.

Испытания (тесты) Программы направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

***Виды испытаний Комплекса***

1. Челночный бег 3х10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.
2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.
5. Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.
6. Наклон вперёд из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости.
7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.
9. Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладным навыком.
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя – овладение прикладным навыком.
11. Турпоход – овладение прикладными навыками.

***Условия подготовки и выполнения норм Комплекса***

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных видах испытаний Комплекса.

Для получения знаков Комплекса необходимо выполнить нормативы по видам испытаний в соответствии с требованиями ступеней.

 Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки). На основании данных мониторинга на первом этапе реализации Комплекса, по решению Минспорта России, возможно введение третьего уровня трудности (бронзовый знак).

В целях системной подготовки к выполнению норм Комплекса предусмотрено следующее положение: осуществлять подготовку в нечетных классах образовательных организаций с I по III ступени Комплекса, при этом выполнение норм в этих ступенях организуется в чётных классах, для IV и V ступеней соответственно в 9 и 11 классах, а также применять спортивную часть Комплекса, начиная с III ступени. Для первой ступени, как вводной части Комплекса, предусмотрено нововведение, связанное с познавательной и проектной деятельностью обучающихся.

В рекомендациях к недельному двигательному режиму определены временные объёмы и формы двигательной активности по каждой ступени (от 7 до 14 часов):

– утренняя гимнастика;

– обязательные учебные занятия в образовательных организациях;

– двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного и трудового дня;

– организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях;

– самостоятельные занятия физической культурой и другие виды двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время.

**3. Этапы внедрения Программы в МАОУ «СОШ № 29»**

***Основные этапы внедрения Комплекса***

1. Первый этап (апробационный) – ноябрь 2014 – май 2015 года:

Внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах. Апробация видов испытаний и норм, определяющих уровень физической подготовленности участников образовательного процесса Внесение необходимых корректив в нормативно-правовые документы. 2. Второй этап (внедренческий) – сентябрь 2015 – декабрь 2016 года:

3. Третий этап (реализационный) – с января 2017 года:

 Внедрение Комплекса среди всех категорий и групп участников образовательного процесса.

**4. Обеспечение функционирования Прграммы**

***Научное, методическое, кадровое, информационно-пропагандистское, нормативно-правовое и медицинское обеспечение Программы*** предполагают:

* организацию мониторинга параметров, составляющих основу Комплекса;
* разработку рекомендаций для различных категорий и участников образовательного процесса по подготовке и выполнению нормативов Комплекса;
* обобщение и распространение передового опыта по внедрению Комплекса;
* подготовку, переподготовка и повышение квалификации кадров для работы с участниками образовательного процесса по внедрению Комплекса;
* разработку эффективной системы мер, направленных на пропаганду Комплекса, включающих широкое информирование населения о Комплексе, а также осуществление образовательно-просветительской работы и оказание практической помощи в подготовке и выполнении нормативов Комплекса занимающимся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно;
* обеспечение медицинского контроля на этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса при активном участии медицинского сопровождения
* внедрение в практику работы физкультурно-спортивных организаций инновационного опыта работы по организации и развитию массового спорта по месту жительства и отдыха участников образовательного процесса в образовательных организациях;
* нормативно-правовое обеспечение реализации Комплекса (принятие нормативных правовых актов различной юридической силы);

***Мотивы и стимулы реализации Прграммы***

 Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех участников образовательного процесса.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении программы Комплекса, разрабатываются различные системы мотивации:

* система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы в ОУ;
* система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса ;
* создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;
* морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм Комплекса;
* предоставление дополнительных дней к отпуску, премий по месту работы (по решению работодателя);
* организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов Комплекса с участием звезд спорта.

**Заключение**

Реализация данной программы, а также Государственных программ Российской Федерации развития физической культуры и спорта, образования, здравоохранения, будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, созданию эффективной государственной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это позволит существенно повысить возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

В результате реализации данной программы и Комплекса будут достигнуты следующие основные показатели:

* увеличение доли граждан Российской Федерации, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности, , с 11% в 2012 году до 25% в 2020 году;
* увеличение доли учащихся , систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов с 52,7% в 2012 году до 80% к 2020 году;
* доля граждан, выполнивших нормативы и требования Комплекса, награждённых знаками Комплекса, в общей численности населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, составит к 2020 году – 20%.