

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Мордовский государственный педагогический институт
имени М.Е. Евсевьева»



ПРОГРАММА

«Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО - в жизнь МордГПИ»

Саранск 2014

Содержание Программы

Введение

- 1. Цели и задачи Программы**
- 2. Принципы и методы управления Программой**
- 3. Этапы реализации Программы**
- 4. Дорожная карта Программы**
- 5. Мероприятия, запланированные результаты, целевые показатели и индикаторы реализации Программы**

I блок - организационно-мониторинговый

Проект 5.1 Внедрение систематического мониторинга здоровья и физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института

Проект 5.2. Мониторинг материально-технической базы и модернизация спортивной инфраструктуры института

Проект 5.3. Разработка и утверждение порядка организации и проведения тестирования студентов, преподавателей и сотрудников института

II блок - содержательно-деятельностный

Проект 5.4. Создание в институте здоровьесберегающей среды

Проект 5.5 Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в рамках Комплекса ГТО

Проект 5.6. Территория вуза - территория, свободная от табачного дыма

Проект 5.7. Развитие системы деятельности Спортивного клуба

Проект 5.8. Подготовка волонтеров для работы с населением по введению Комплекса ГТО

Проект 5.9. Информационное сопровождение и проведение PR-кампании

Проект 5.10. Стимулирование организаторов и участников Комплекса ГТО

III блок - оценочно-результативный

Проект 5.11. Создание и развитие нормативно-правового и научно-методического обеспечения внедрения Комплекса ГТО

Проект 5.12. Развитие кадрового потенциала для работы с населением по внедрению Комплекса ГТО

Проект 5.13. Создание системы анализа и оценки результатов реализации Программы

6. Финансовое обеспечение Программы

7. Управление реализацией Программы

8. Ожидаемые результаты эффективной реализации Программы

9. Целевые показатели оценки эффективности реализации Программы «Комплекс ГТО - в жизнь МордГПИ» на 2014 - 2017 годы

ВВЕДЕНИЕ

Популяризация массовой физической культуры и здорового образа жизни является сегодня наиболее актуальной. Забота о здоровье граждан выдвигается в качестве главного приоритета внутренней политики государства, о чем свидетельствует Федеральный Закон об образовании, реализуемый Правительством РФ национальный проект «Здоровье», Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы».

На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент РФ В.В. Путин - «...это общенациональная задача - развитие физической культуры и спорта. Но самая главная причина, которая заставляет всех нас, людей думающих, заниматься спортом, - это поддержание своего здоровья, что чрезвычайно важно для каждого конкретного человека и для общества в целом. Особенно это важно для молодых людей, потому что впереди ещё большой жизненный путь: создание семей, рождение детей, производственные успехи. Это невозможно сделать без хорошего здоровья. Это основа всего. Поэтому для нас так важно, чтобы уже с самых молодых лет люди приобщались к физической культуре и спорту».

В связи с этим повышается роль высшей школы как социального института, формирующего не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Приоритетными направлениями социальной политики вуза становится формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом новых запросов и потребностей государства и общества в целом.

Существенный вклад в данном направлении может внести внедрение ***Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*** среди студентов, преподавателей и сотрудников вуза. Возрождение системы ГТО было объявлено в Указе Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Во исполнение Указа Президента РФ было издано постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" и распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2014 года № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне».

Реализация государственных программ в сфере внедрения и популяризации комплекса ГТО, направленного на развитие массового спорта и формирование культуры здоровья, гражданско-патриотическое и духовно-нравственное воспитание молодого поколения, подготовку допризывной молодежи к выполнению конституционного долга по защите отечества, диктует необходимость разработки и реализации в Мордовском государственном педагогическом институте им. М.Е. Евсевьева Программы «Комплекс ГТО - в жизнь МордГПИ».

I. Цели и задачи Программы

Цель Программы - организация комплекса мер по созданию для студентов, преподавателей и сотрудников МордГПИ условий и стимулов, способствующих осознанному ведению здорового образа жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом, участию в общественной и спортивной жизни института.

Задачи Программы:

- создание нормативно-правовой и научно-методической базы с учетом внедрения в институте комплекса ГТО;
- развитие материально-технической и спортивной инфраструктуры вуза, обеспечивающей внедрение комплекса ГТО;
- разработка и реализация технологии поэтапного введения комплекса ГТО;
- формирование механизмов вовлечения всех участников образовательного процесса вуза в подготовку и сдачу норм ГТО;
- организация информационно-пропагандистских акций по продвижению комплекса ГТО среди студентов, преподавателей и сотрудников института.

Способы реализации Программы - целенаправленный, комплексный и системный подход к решению поставленных задач.

Целевая аудитория Программы - студенты, аспиранты, преподаватели и сотрудники института.

Новизна Программы - создание и развитие в институте условий для поэтапного вовлечения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института в реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

II. Принципы Программы

- **принцип доступности и добровольности** предполагает доступность информации об условиях участия в Программе, правах и обязательствах участников Программы, требованиях и социальной поддержке; добровольность и свободу выбора индивидуального пути участия в реализации комплекса ГТО; получение удовлетворенности каждым от участия в данной Программе.

- **принцип стимулирования участия** в Программе студентов, преподавателей и сотрудников МордГПИ на основе разработанной системы моральных и материальных стимулов.

- **принцип оздоровительной и лично-ориентированной направленности** предполагает организацию проведения тестирования ГТО так, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает возможность каждого участника Программы компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной

жизни, и совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям. Реализация данного принципа предполагает использование в процессе выполнения нормативов ГТО современных технологий личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, применяемых с целью приобщения к ценностям физической культуры и воспитания, осознанной необходимости участия в физкультурно-спортивной деятельности.

- **принцип обязательности медицинского контроля и сопровождения** предполагает использование системы профилактических и лечебных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников Программы, формирование у них современных знаний о методологии построения двигательной активности, дифференцированной по уровню физической подготовленности, физкультурно-спортивным интересам, а также особенностям физиологического статуса и психоэмоциональной сферы. Врачебно-педагогический контроль, соблюдение санитарно-гигиенических норм должны быть обязательным элементом любого мероприятия Программы.

- **принцип этапности и преемственности** предусматривает тесную взаимосвязь и последовательность всех этапов Программы и преемственность между ее целями, содержанием и технологией организации; направленность на достижение каждым участником Программы максимально возможного индивидуального результата.

- **принцип вариативности и многообразия содержания и форм** основан на создании в МордГПИ условий для проявления способностей всех участников Программы в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья занимающихся, их ценностными ориентациями, интересами и потребностями в сфере физической культуры и спорта. Реализация данного принципа требует отказа от излишней унификации и стандартизации содержания физкультурных и спортивных мероприятий, создания возможно большего числа альтернативных программ, учитывающих национальные, культурно-исторические традиции Республики Мордовия, материально-техническую обеспеченность МордГПИ, особенности интересов и профессиональных возможностей педагогического коллектива.

III. Этапы реализации Программы

1 этап - организационно-подготовительный (февраль - август 2014 г.) - разработка Программы внедрения комплекса ГТО в МордГПИ; создание нормативно-правовой, методической и материально-финансовой базы; разработка организационно-управленческой модели.

2 этап - мониторинговый (сентябрь-декабрь 2014 г.) - мониторинг физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института, анализ полученных данных; мониторинг материально-спортивной базы института; медицинский мониторинг, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования.

3 этап - экспериментально-внедренческий (сентябрь 2014 - август 2015 г.) - утверждение порядка организации и проведения тестирования; организация проведения тестирования студентов, преподавателей и сотрудников; внесение необходимых корректив в нормативно-правовую базу; совершенствование материально-технических условий внедрения комплекса ГТО; организация системы медицинского сопровождения выполнения нормативов ГТО; разработка и реализация плана мероприятий МордГПИ

4 этап - реализационный (сентябрь 2015 - декабрь 2016 г.) - регулярное тестирование студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников МордГПИ; информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании; проведение зимних и летних фестивалей комплекса ГТО; разработка и проведение конкурсов на лучшую организацию работы по внедрению ГТО на факультете, структурном подразделении института; разработка и реализация программ дополнительного образования, курсов повышения квалификации студентов и работников образовательных организаций, участвующих в реализации комплекса ГТО; подготовка спортивных волонтеров для работы с населением по введению комплекса ГТО.

4. Дорожная карта Программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения мероприятия	Ответственные исполнители
1	2	3	4
1.	Утверждение Дирекции Программы	до 1 июля 2014 г.	Проректор по воспитательной работе
2.	Разработка и утверждение «Положения о подготовке и сдаче норм Комплекса ГТО в МордГПИ», разработанного на основе типового положения.	до 1 августа 2014	Дирекция Программы
3.	Разработка нормативно-правовой документации по Комплексу ГТО	до 1 августа 2014 г.	Дирекция Программы
4.	Создание Центра тестирования Комплексу ГТО при МордГПИ (создание комиссий и инспекций)	до 1 сентября 2014 г.	Проректор по воспитательной работе Дирекция Программы
5.	Мониторинг материально-технической базы и спортивной инфраструктуры института	до 1 сентября 2014 г.	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
6.	Составление реестра спортивных площадок, приспособленных для сдачи норм Комплекса ГТО	до 1 сентября 2014 года	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
7.	Мониторинг физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и методологии тестирования	ежегодно до 1 ноября	Кафедра биологии. географии и методик обучения, кафедра теории и методики физической культуры и спорта

8.	Плановое медицинское обследование (диспансеризация) студентов первого-пятого курсов, преподавателей и сотрудников	ежегодно сентябрь-ноябрь	Проректор по воспитательной работе, деканы факультетов, руководители структурных подразделений
9.	Анализ результатов мониторинга и формирование групп среди студентов, преподавателей и сотрудников для прохождения тестирования ГТО	до 1 ноября 2014 г.	Дирекция Программы, кафедра биологии и географии и методик обучения
10.	Формирование пакета медицинских и валеологических критериев готовности к тестированию по нормативам ГТО	сентябрь-октябрь 2014 г.	Кафедра биологии, географии и методик обучения, кафедра теории и методики физической культуры и спорта
11.	Формирование паспортов здоровья для лиц, включенных в программу сдачи норм ГТО	февраль 2015 г.	Кафедра спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, кафедра биологии и географии и методик обучения,
12.	Разработка и утверждение порядка организации и проведения тестирования ГТО студентами, преподавателями и сотрудниками (для возрастных групп и контингентов)	ежегодно до 1 сентября	Дирекция Программы, Центр тестирования
13.	Формирование системы стимулов для студентов, преподавателей и сотрудников к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни института, республики, успешному прохождению тестирования по Комплексу ГТО	До 1 марта 2015 г.	Проректор по воспитательной работе, деканы факультетов, управление бухгалтерского учета и финансового контроля
14.	Утверждение порядка награждения студентов, преподавателей и сотрудников МордГПИ знаками отличия ГТО	ежегодно, до 1 июня	Дирекция Программы
15.	Организация сотрудничества с Министерством спорта РМ, медицинскими, спортивными	в течение реализации	Дирекция Программы,

	организациями, ДОСААФ,	Программы	Центр тестирования
16.	Организация медицинского сопровождения сдачи норм комплекса ГТО	систематически	Кафедра биологии, географии и методик обучения, кафедра теории и методики физической культуры и спорта
17.	Организация дежурных судейских бригад для приема нормативов у самостоятельно занимающихся.	систематически	Центр тестирования
18.	Организация работы спортивного клуба института как неотъемлемой части движения ГТО	систематически	проректор по воспитательной работе, зав. спортивным клубом
19.	Составление календарного плана и проведение мероприятий в рамках ГТО (соревнования и спартакиады по комплексу ГТО, лекции, семинары, выставки на тему здорового питания, Дни здоровья, открытые старты, кроссы, конкурсы профессионального мастерства с включением сдачи норм ГТО и	ежегодно, до 1 октября	Дирекция Программы, отдел по внеучебной и социальной работе со студентами
20.	Проведение зимних и летних фестивалей Комплекса ГТО среди всех категорий коллектива института совместно с мероприятиями, проводимыми в рамках движения «Спорт для всех»	ежегодно	Кафедра физического воспитания, зав. спортивным клубом, отдел по внеучебной и социальной работе со студентами
21.	Проведение научно-практической конференции, посвященной 85-летию Комплекса ГТО.	Ноябрь 2014 г.	Декан факультета физической культуры
22.	Проведение регионального Круглого стола по обобщению и распространению опыта введения Комплекса ГТО в институте	Ноябрь 2015 г.	Декан факультета физической культуры
23.	Разработка и проведение конкурсов на лучшую организацию работы по реализации Комплекса ГТО среди факультетов, общежитий, структурных подразделений института	ежегодно	Дирекция Программы, зав. спортивным клубом, отдел по внеучебной и социальной работе со

			студентами
24.	Включение показателей реализации Комплекса ГТО для оценки деятельности деканов, руководителей структурных подразделений, органов студенческого самоуправления.	систематически	Проректор по воспитательной работе
25.	Организация информационного сопровождения и проведение информационно-разъяснительной PR-кампании	систематически	Дирекция Программы, проректор по воспитательной работе
26.	Организация волонтерской деятельности	Сентябрь 2014 г.- декабрь 2017 г.	Студсовет, отдел по внеучебной и социальной работе со студентами
27.	Создание клубных команд черлидинга, групп болельщиков других общественно-инициативных групп	ежегодно	Студсовет, отдел по внеучебной и социальной работе со студентами
28.	Разработка предложений в Порядок приема граждан на обучение по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, связанных с наличием знаков отличия ГТО	До 1 января 2015 г.	Проректор по учебной работе
29.	Издание методических рекомендаций по самодиагностике состояния физического развития, здоровья и выносливости и методах их коррекции для лиц, включенных в программу сдачи норм ГТО	2015- 2017 гг.	Кафедра спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, кафедра биологии, географии и методик обучения
30.	Разработка и издание методических рекомендаций по медицинскому и валеологическому сопровождению сдачи норм ГТО	Май-июнь 2015 г.	Кафедра биологии и географии и методик обучения
31.	Разработка методических пособий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО для физкультурно-спортивных работников,	2016 - 2017 гг.	Кафедра спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, кафедра теории и

	организаторов тестовых мероприятий		методики физической культуры и спорта
32.	Разработка методических пособий по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО	Март 2016 г.	Кафедра спортивных дисциплин и безопасности жизнедеятельности, кафедра теории и методики физической культуры и спорта, кафедра биологии, географии и методик обучения
33.	Разработка методических рекомендаций по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства в г.Саранск и муниципальных районов РМ	Январь 2017 г.	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
34.	Разработка методических рекомендаций по поддержке и стимулированию деятельности организаторов поэтапного введения Комплекса ГТО в институте	Декабрь 2014 г.	Проректор по воспитательной работе
35.	Разработка, утверждение и реализация дополнительных образовательных программ для студентов, курсов повышения квалификации учителей физической культуры, организаторов физкультурно-спортивной работы, работников образовательных организаций для работы с населением по введению Комплекса ГТО	Ежегодно 2014 2017 гг.	Декан факультета дополнительного образования, деканы факультетов, зав.кафедрами
36.	Анализ результатов реализации Программы с целью выявления ее эффективности	Сентябрь-октябрь 2016, 2017 гг.	Дирекция

5. Мероприятия, запланированные результаты, целевые показатели и индикаторы реализации Программы

Все мероприятия Программы делятся на 3 блока:

I блок - организационно-мониторинговый.

II блок - содержательно-деятельностный.

III блок - итогово-результативный.

I блок - организационно-мониторинговый.

Проект 5.1 Внедрение систематического мониторинга здоровья и физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института

Проект предполагает анализ, оценку и прогноз состояния медицинского здоровья, выявление уровня физической подготовленности студентов, преподавателей и сотрудников института с целью оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности и оценки ее оздоровительной эффективности; развитие и совершенствование общей физической подготовки студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института посредством обучения методикам выполнения базовых упражнений физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Систематическое отслеживание уровня физической подготовленности и срезом контрольных показателей регулирует порядок организации и проведения тестирования ГТО. Подобная работа способствует формированию потребности в повышении уровня развития двигательных умений и навыков, развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом не только в учебное время, но и в процессе внеучебной деятельности.

Содержание проекта:

- мониторинг физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института проводится в начале и конце каждого учебного года;
- мониторинг состояния физического здоровья осуществляется в процессе плановой диспансеризации работниками ГБУЗ «Поликлиника № 8»;
- на основании результатов мониторинга формируется пакет медицинских и валеологических критериев готовности к тестированию и комплектуются группы для прохождения тестирования ГТО;
- мониторинговые задания, упражнения и измерения должны быть хорошо освоены и понятны участникам процесса;

- способы выполнения мониторинговых замеров строго регламентированы;

- во время мониторинга необходимо соблюдать технику безопасности и санитарно-гигиенические требования;

- члены подготовительной и специальной медицинских групп выполняют те мониторинговые контрольные упражнения, которые им по силам и разрешены врачом. Замеры показателей физического развития и функциональной подготовленности в покое для них обязательны;

- результаты мониторинга вносятся в соответствующую таблицу, на основании которой составляются индивидуальные **Паспорта здоровья**.

(Технология проведения мониторинга физической подготовленности представлена в *приложении 1*).

Результаты проекта:

- разработанная технология мониторинга физической подготовленности участников процесса;

- сформированная база данных о состоянии здоровья студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института;

- сформированная статистическая база данных о состоянии физического развития и физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института;

- возможность отслеживания динамики физического развития и физической подготовленности на каждом этапе внедрения Комплекса ГТО;

- Паспорта здоровья для участников тестирования (*приложение 2*);

- медицинские рекомендации и требования к проведению тестирования, разработанные на основе полученных данных;

- разработанная система медицинского сопровождения участников тестирования (*приложение 3*).

Проект 5.2. Мониторинг материально-технической базы и модернизация спортивной инфраструктуры института

Проект направлен на проверку возможностей материально-технической базы внедрению Комплекса ГТО и формирование современной спортивной инфраструктуры института, которая в свою очередь позволит более эффективно проводить спортивную и физкультурно-оздоровительную деятельность, организовывать учебно-воспитательный процесс. Проект также направлен на создание условий, способствующих физическому развитию и физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в процессе участия в Комплексе ГТО.

Содержание проекта предполагает модернизацию спортивной инфраструктуры института, введение в строй нового стадиона МордГПИ оснащенного необходимым для сдачи легкоатлетических видов программы Комплекса ГТО оборудованием и инвентарем: беговыми легкоатлетическими

дорожками, сектором для прыжков в длину с места и с разбега, метания легкоатлетического снаряда и т.д. Для успешного и всестороннего проведения сдачи норм комплекса ГТО планируется проведение мониторинга материально-технической базы и спортивной инфраструктуры института. По результатам мониторинга планируется приобретение недостающего спортивного оборудования, инвентаря, и возможное введение в строй новых спортивных залов, площадок и других спортивных объектов.

Результаты проекта:

- составление реестра спортивных площадок, приспособленных для сдачи норм ГТО;
- развитие и эффективное функционирование материально-технической базы для подготовки и сдачи норм ГТО;
- увеличение количества спортивных объектов, обеспечение их необходимым спортивным инвентарем и оборудованием;
- высокий уровень эффективности спортивно-массовой деятельности;
- повышение инвестиционной привлекательности Института.

Проект 5.3. Разработка и утверждение порядка организации и проведения тестирования студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института

Проект предполагает:

1. Создание Центра тестирования

Для организации и координации работы по реализации Комплекса ГТО в институте создается Центр тестирования, который осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО, мониторинг выполнения норм по всем возрастным категориям, составляет соответствующие отчеты и разрабатывает методические рекомендации к эффективной подготовке и выполнению тех или иных нормативов (*приложение 4*).

Состав и структура Центра тестирования, сроки сдачи нормативов, контингент сдающих, а также план мероприятий, направленных на реализацию этапов Комплекса ГТО, утверждаются приказом ректора.

2. Разработка структуры и содержания Комплекса ГТО

Структура Комплекса ГТО в МордГПИ опирается на структуру, разработанную в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденном Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540. Комплекс состоит из 10 тестов, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (бега на лыжах, метаний и др.). Из предложенных 10 тестов на серебряный значок необходимо сдать 8 тестов, на золотой - 9, с учетом рекомендации, обозначенных в пояснении к разработанным требованиям.

В сдаче норм Комплекса ГТО участвуют все студенты МордГПИ, согласно разработанному и утвержденному графику сдачи по тем или иным видам тестов, которые допущены к занятиям физической культуры в ВУЗе и имеют медицинскую справку.

К сдаче контрольных норм Комплекса ГТО привлекаются также все аспиранты, преподаватели и сотрудники МордГПИ, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Структура Комплекса ГТО в МордГПИ включает в себя несколько ступеней в следующих возрастных группах:

- VI ступень - от 18 до 29 лет;
- VII ступень - от 30 до 39 лет;
- VIII ступень - от 40 до 49 лет;
- IX ступень - от 50 до 59 лет;
- X ступень - от 60 до 69 лет.

Каждый участник тестирования сдает Комплекс ГТО по видам тестирования в своей возрастной группе своей ступени. Нормативы могут быть разделены для студентов по годам обучения в ВУЗе, для сотрудников вуза - в пределах своих возрастных групп и предлагаться к сдаче ежегодно до момента достижения серебряного или золотого знака ГТО. При успешной сдаче участником тестирования на серебряный или золотой знак в пределах своего возрастного периода, он получает соответствующий значок и сопутствующие документы. В своей возрастной группе участник уже может не сдавать соответствующие тесты, продолжив сдачу нормативов только достигнув возрастного уровня следующей возрастной группы или ступени.

Организирующим органом проведения испытаний Комплекса ГТО выступает Спортивный клуб, который на основе Типового положения разрабатывает «Перечень и требования к видам испытаний для студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников МордГПИ» (*приложение 5*).

3. Выбор форм подготовки и сдачи Комплекса ГТО

Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов ГТО студентами являются учебные занятия по физической культуре, внеурочные занятия по выбранному виду спорта, занятия в спортивных секциях, самостоятельные занятия, соревнования по видам спорта, внеучебная деятельность, связанная с формированием ЗОЖ и физическим воспитанием студентов.

Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов преподавателями и сотрудниками являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, занятия в спортивных секциях, самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия, соревнования по видам спорта, деятельность, связанная с оздоровлением, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

Одной из форм проведения сдачи норм ГТО является ежегодный физкультурно-спортивный фестиваль, в соответствии с утверждённым планом его проведения в вузе. Сезонные виды испытаний рекомендуется проводить следующим образом: зимние виды в период с февраля по март, летние виды с сентября по октябрь.

Формы могут меняться в зависимости от возможностей вуза, материально-технического оснащения и прочих условий. Непосредственная форма проведения испытаний ежегодно утверждается в плане проведения испытаний комплекса ГТО. Одной из форм проведения сдачи норм ГТО может стать ежегодный физкультурно-спортивный праздник, в соответствии с утверждённым ежегодным планом его проведения в вузе.

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке, поскольку только в этом случае сдающие могут показать наиболее высокий результат. Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, уславливается сезонность и последовательность проведения тестовых упражнений Комплекса ГТО. Она заключается в целесообразности начать тестирование в наименее энергозатратных видах испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между видами. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на короткие дистанции (30, 60 или 100м) в зависимости от возрастных требований и ступени комплекса. Участники стартуют по 2-4 человека по отдельным дорожкам. Результат каждого участника фиксируют на отдельный секундомер.

2. Прыжок в длину с места или разбега и тройной прыжок (выполняется в том же порядке участвующих, что и предыдущее испытание). Каждому участнику предоставляется 3 попытки. В протокол заносятся все результаты, в зачет идет лучший, который вписывается в отдельную графу протокола.

3. Тестирования в силовой гимнастике:

3.1. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах.

3.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3.3. Рывок гири 16 кг.

Для тестирования силовой гимнастики рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

4. Поднимание туловища из положения, лежа на спине. Используется групповой метод.

Тестирование - сгибания-разгибания рук рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечит более высокую объективность измерения.

Тестирование в скоростно-силовых видах и по силовой гимнастике могут выполняться в один или два дня, в зависимости от количества участников.

Бег на длинные дистанции проводится в один день. Забеги формируются по 15-20 человек. До соревнований в беге на длинные дистанции можно организовать тестирование в одном - двух наименее энергоемких тестах, однако лучше ограничиться только бегом.

Тестирование умения плавать проводится в плавательных бассейнах или открытых водоемах, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держания за разделительные дорожки и т.д.). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению упражнений силовой гимнастики, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Упражнения в силовой гимнастике и рывке гири проводятся после бега на лыжах.

Сезонные виды испытаний рекомендуется проводить следующим образом: зимние виды (прыжки в длину с разбега или с места; подтягивание на высокой перекладине из виса или рывок гири 16 кг; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; бег на лыжах; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях - в период с февраля по март, летние виды (бег 100 м; бег 3 (2) км; метание спортивного снаряда 700 г (500 г) плавание 50 м; стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя: дистанция - 10 м; туристский поход с проверкой туристских навыков) - с сентября по октябрь.

4. Организация учета и отчетность сдачи норм Комплекса ГТО

В целях организации сдачи норм Комплекса ГТО в МордГПИ создается соответствующая комиссия (далее - комиссия). Состав комиссии и план её работы утверждается приказом ректора.

В состав комиссии по сдаче норм комплекса ГТО входят:

- руководитель (заместитель руководителя) ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева»;
- председатель Центра тестирования;
- преподаватели физической культуры-тестологи;
- тренеры по видам спорта;
- руководитель спортивного клуба;
- студенты из числа спортсменов.

Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в Протокол по виду испытаний (*приложение 6*). Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО. На основании Протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол по сдаче норм ГТО для каждой группы (*приложение 7*).

Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией и сдаются в Центр тестирования, где они объединяются в общую папку и сдаются в Министерство спорта и физической культуры РМ в течение месяца после сдачи норм комплекса.

Для уточнения данных в Итоговых протоколах Министерство спорта и физической культуры РМ может затребовать у Центра тестирования института протоколы по видам испытаний.

На основании представленных Итоговых протоколов Министерство спорта и физической культуры РМ оформляет и выдаёт комиссии института по сдаче норм ГТО соответствующее количество значков Комплекса ГТО и удостоверений к ним.

Результаты проекта:

- создание и организация деятельности Центра тестирования;
- создание и организация деятельности комиссии по сдаче норм ГТО;
- Положение о подготовке и сдаче норм Комплекса ГТО в МордГПИ;
- утвержденный порядок организации и проведения тестирования ГТО студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками института;
- тестирование студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института по нормативам ГТО.

II блок - содержательно-деятельностный.

Проект 5.4. Создание здоровьесберегающей среды института

Проект направлен на создание в институте системы формирования идеологии здорового образа жизни, необходимой для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности с учетом запросов и потребностей участников образовательного процесса.

Содержание проекта направлено на обеспечение условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, организации продуктивной деятельности преподавателей, сотрудников и студентов института, основанной на санитарно-гигиенических принципах организации труда и культуре здорового образа жизни. Проводимые в рамках проекта мероприятия способствуют повышению инновационной активности педагогов и студентов по внедрению новых здоровьесберегающих технологий, их информационной, мотивационной и технологической готовности.

В рамках проекта предполагается реализация следующих направлений:

1. Создание необходимых санитарно-гигиенических условий, соответствующих требованиям СанПиНа и способствующих физическому развитию и укреплению состояния здоровья студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников:

- поддержка соответствующего температурного режима (установка термометров в учебных аудиториях, комнатах общежитий и других помещениях института, регулярный мониторинг температуры, влажностного режима, систематическое проветривание помещений, технический контроль работы приточно-вытяжной вентиляции);
- систематический контроль за соблюдением норм освещенности, регулярная проверка норм освещенности люксометром;
- бесперебойная подача горячей и холодной воды общежитиях, учебных корпусах;
- контроль за работой систем канализации и уборки мусора на территории студенческого городка.

2. Горячее питание в институте: вкусно, качественно, недорого:

- работа по охвату горячим питанием студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников;
- внедрение в систему горячего питания комплексных обедов, соответствующих нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах;
- разработка и реализация автоматизированной системы учета питания внедрения персонализированных пластиковых карт для расчета за услуги питания;
- контролирование деятельности столовой «Студент» (соблюдение санитарно-гигиенических норм, ценовая политика, разнообразие меню, качество приготовленных блюд, культура обслуживания);
- проведение мероприятий, направленных на формирование культуры питания и потребности в горячем питании (кулинарные выставки, конкурсы кулинарного искусства, презентации национальных кухней, встречи с врачами-диетологами и т.д.);
- организация работы студенческого магазина при общежитиях;
- систематический мониторинг количества студентов, преподавателей и сотрудников, охваченных горячим питанием.

3. Здоровьесберегающая деятельность каждого участника образовательного процесса:

- учет участия каждого студента, аспиранта, преподавателя и сотрудников в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, проводимых в институте, городе, республике;
- учет индивидуальной физкультурно-оздоровительной деятельности (посещение спортивных объектов: бассейна, тренажерных залов, спорткомплексов; проведение зарядок, пеших прогулок, пробежек; участие в туристических походах и т.д.);
- занятия в спортивных секциях института.

4. В здоровом теле - здоровый дух:

- организация оздоровления и отдыха студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников;
- организация санаторно-курортного лечения для студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, состоящих на медицинском учете по состоянию здоровья;
- создание и функционирование групп поддержки здоровья для преподавателей и сотрудников, состоящих на медицинском учете по состоянию здоровья;
- поддержка студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, не имеющих по результатам учебного года медицинских справок об освобождении от учебных занятий и больничных листов.

5. Разработка и ведение Дневников здоровья в каждом структурном подразделении. В рамках Программы предполагается ведение *Дневника здоровья* (отдельно для преподавателей и студентов), в котором куратор по спортивно-оздоровительной работе отмечает все формы, виды и достижения спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности каждого члена своего коллектива (*приложение 8*).

Результаты проекта

- разработанная и внедренная нормативно-правовая, организационно-управленческая и информационно-методическая база, обеспечивающая развитие здоровьесберегающей среды Института;
- модернизированная спортивно-оздоровительная инфраструктура Института, включающая в себя базу отдыха для студентов, преподавателей и сотрудников;
- эффективное функционирование системы горячего питания «Горячее питание в институте: вкусно, качественно, недорого»;
- профессиональная компетентность и активность работников Института в осуществлении здоровьесберегающей деятельности;
- положительная динамика показателей физического, психического, эмоционального, интеллектуального и духовного здоровья участников образовательного процесса, снижение их уровня заболеваемости;
- развитая способность к самодиагностике состояния здоровья и сформированные навыки профилактики вредных привычек;
- динамика увеличения доли студентов, посещающих занятия физической культурой, и доли преподавателей, участвующих в оздоровительной деятельности.

Проект 5.5 Организация и проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в рамках Комплекса ГТО

Проект направлен на популяризацию физической культуры и спорта среди студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников; привитие интереса к физической культуре у неспортивных юношей и девушек путем привлечения их к массовым спортивным мероприятиям, к соревнованиям за

честь института; вовлечение в процесс подготовки и сдачи норм ГТО большого количества участников.

Содержание проекта предполагает не только повышение уровня физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института, но и активное, осознанное вовлечение их в регулярные занятия спортом, тренировочный процесс, соревновательную, спортивную и общественно-полезную деятельность. С этой целью разрабатывается календарный план спортивно-оздоровительных мероприятий.

Куратор по спортивно-оздоровительной работе на факультетах и структурных подразделениях организует участие своего подразделения в данных мероприятиях.

Результаты проекта: организованные и проведенные на базе Института:

- соревнования по различным видам спорта;
- городские, региональные и всероссийские спартакиады и фестивали; военно-патриотические праздники;
- туристические походы; спортивно-оздоровительные лагеря;
- спортивно-оздоровительные акции;
- мастер классы, встречи, круглые столы с участием знаменитых спортсменов и тренеров;
- проведение соревнований и спартакиад по Комплексу ГТО;
- выставки хода и результатов сдачи норм ГТО; организация торжественных церемоний награждения победителей и участников тестирования ГТО;
- позитивный образ Института как регионального центра ГТО;
- развивающееся взаимодействие института, образовательных и спортивных организаций по ключевым аспектам реализации Комплекса ГТО.

Проект 5.6. Территория вуза - территория, свободная от табачного дыма

Проект направлен на профилактику и борьбу с курением.

Содержание проекта:

- мониторинг количества студентов и преподавателей, употребляющих никотин и выявление причин курения;
- разработка системы профилактики и борьбы с курением через специально организованные мероприятия (акции, Флеш-мобы, лекции медицинских работников, конкурсы, рейды и т.д.);
- разработка и внедрение стимулов для отказа от вредной привычки;
- координация деятельности студенческих объединений института в сфере оздоровительной и спортивно-массовой работы.

Результаты проекта:

- уменьшение количества лиц, употребляющих никотин;
- увеличение числа лиц, занимающихся профилактикой табакокурения;
- система профилактики и борьбы с табакокурением в институте;

-улучшение состояния здоровья, снижение заболеваемости среди членов педагогического коллектива и студенчества;

- система стимулов и методов поощрения за отказ от никотиновой привычки;

- проведение конкурсов «Самый некурящий факультет», «Общежитие, в котором не курят!», конкурса социальной рекламы против табака, Флеш-моба «Студенты МордГПИ против курения» и других мероприятий.

Проект 5.7. Развитие системы деятельности Спортивного клуба

Проект направлен на активизацию и совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности спортивного клуба МордГПИ как неотъемлемой части движения ГТО; вовлечение обучающихся и сотрудников в спортивные секции, тренировочный процесс и соревновательную деятельность; увеличение разнообразия форм спортивной активности; развитие Спорта высших достижений.

Содержание проекта:

- организация мониторинга видов спорта наиболее востребованных студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками института;

- организация секций по различным видам спорта под руководством преподавателей физической культуры, профессиональных тренеров и ведущих инструкторов;

- учет и контроль деятельности и посещаемости спортивных секций студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками;

- организация и проведение физкультурных перемен, утренних зарядок, вечерних пробежек;

- создание и подготовка сборных команд института;

- проведение тренировочного процесса в спортивных секциях, группах, сборных команд института согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям;

- вовлечение участников образовательного процесса в сдачу норм ГТО.

Результаты проекта:

- увеличение количества обучающихся и сотрудников, постоянно занимающихся физической культурой и спортом во внеучебное время;

- увеличение количества обучающихся и сотрудников, посещающих спортивные секции Спортивного клуба МордГПИ;

- увеличение сборных студенческих команд по различным видам спорта;

- увеличение количества выездов студенческих сборных команд по видам спорта на соревнования различного ранга;

-экипирование членов спортивного клуба формой с собственным логотипом;

- результативность участия спортсменов и студенческих сборных команд в соревнованиях всероссийского и международного уровней;

- создание клубных команд черлидинга, групп болельщиков и других инициативных групп из числа студентов;
- создание виртуального музея на сайте вуза «Спортивная Слава института»;
- участие спортивного клуба в деятельности по внедрению Комплекса ГТО в институте.

Проект 5.8. Подготовка волонтеров для работы с населением по введению Комплекса ГТО

Проект направлен на разработку и реализацию дополнительной образовательной программы для студентов института и других категорий молодежи с целью подготовки их к работе с населением по введению Комплекса ГТО. Прошедшие обучение по образовательной программе смогут оказывать добровольную помощь в осуществлении различных направлений деятельности при подготовке, организации и проведении мероприятий в рамках Комплекса ГТО как на территории республики Мордовия, так и за ее пределами.

Содержание проекта: обеспечение эффективного процесса подготовки волонтеров, включающего механизмы выявления талантливой молодежи; эффективные технологии передачи знаний и опыта, обеспечивающие сознательное участие молодежи в добровольческом движении; формирование у волонтеров компетенций, позволяющих им оптимально эффективно участвовать в подготовке, организации и проведении крупномасштабных международных, всероссийских и республиканских мероприятий в рамках Комплекса ГТО; повышение общественной значимости волонтерской деятельности; пропаганда возможностей, перспектив и достижений в области волонтерства и молодежных инициатив в сфере Комплекса ГТО.

Результаты проекта:

- дополнительная образовательная программа «Подготовка волонтеров для работы с населением по введению Комплекса ГТО»;
- созданный и подготовленный отряд волонтеров из студентов института;
- развитие студенческих объединений;
- повышение социальной активности молодежи, вовлечение молодежи в решение вопросов внедрения Комплекса ГТО в институте и республике;
- действующая система межвузовского сотрудничества в молодежной сфере.

Проект 5.9. Информационное сопровождение и проведение PR-кампании

Проект направлен на обеспечение эффективности реализации Программы посредством его актуализации, рекламы, пропаганды, разъяснения запланированных мероприятий через средства массовой информации,

представителей органов исполнительной и законодательной власти, общественных организаций

Содержание проекта:

Успешная реализация Программы в значительной мере зависит от умелого использования средств информационного и интернет-пространства. Для этого необходимо разрабатывать и реализовывать современные формы информационной работы в области массовой информации, рекламы и полиграфии, способствующие повышению имиджа Комплекса ГТО. Созданный при Центре тестирования Информотдел осуществляет информационное сопровождение деятельности института по укреплению позиций физкультурно-оздоровительной работы, спортивной подготовки, изучает общественное мнение, производит сбор, обработку и распространение значимой информации о мероприятиях в рамках Комплекса ГТО, разрабатывает и реализует новые информационные и PR-проекты, привлекает (в том числе и на договорной основе) экспертов, аналитиков, журналистов, редакторов, фотокорреспондентов и съемочные группы, организует публикацию статей, видео и фото материалов, готовит информационные материалы для ЦТ ГТО РМ и РФ, обеспечивает регулярное информационное наполнение официального сайта института.

Узнаваемый бренд движения ГТО в институте и его успешная имиджевая составляющая обеспечат действенность проводимых рекламных и информационно-пропагандистских кампаний и позволят создать источники дополнительного финансирования - привлечь спонсоров и реализовать коммерческие прибыльные проекты на основе государственно-частного партнерства.

Результаты проекта:

- организация системной работы по обеспечению присутствия в институте информации о Программе;
- организация системной работы по обеспечению информации о мероприятиях в рамках ГТО в республиканских и российских СМИ;
- организация по темам Программы круглых столов, встреч, пресс-конференций для журналистов, руководителей и сотрудников пресс-служб, представителей органов исполнительной и законодательной власти, общественных организаций;
- создание на сайте института информационного портала движения ГТО, предполагающего публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фото-отчетов, видеороликов;
- создание бренда движения ГТО в институте и дизайн-сопровождение Программы (создание логотипа, фирменного стиля, эмблем соревнований и спартакиад, единое оформление соревнований, разработка дизайнерской спортивной формы, знаков ГТО, кубков, медалей, грамот и т.д., верстка журналов и газет, создание макетов баннеров, афиш, листовок, пригласительных билетов, прочей продукции в единой стилистике);
- организация и проведение специальных рекламных акций, церемоний награждения знаками ГТО, вручения грамот и призов, праздников,

посвященных значимым для института спортивным событиям - победам на соревнованиях, присуждения знаков ГТО членам сборной команды и т.д.;

- проведение рекламных кампаний в сети Интернет, на радио, телевидении, а также размещение наружной рекламы;

- создание клубных сайтов в сети Интернет, выпуск газет и журналов на спортивную тематику.

Проект 5.10. Стимулирование организаторов и участников Программы

Проект предполагает создание критериальной базы, системы стимулов и ряда привилегий, способствующих осознанному ведению всеми участниками образовательного процесса здорового образа жизни, регулярным занятиям физической культурой и спортом, участию в общественной и спортивной жизни института, стремлению к успешной сдаче норм Комплекса ГТО, возможности повышения своего авторитета посредством личных и командных побед, обладания престижными наградами и призами.

Содержание проекта учитывает возраст целевой аудитории и построено на возможности физического самосовершенствования и самореализации в процессе поэтапной подготовки и сдачи норм Комплекса ГТО. Проект предполагает выявление, продвижение и поддержку лиц, успешно сдавших нормативы Комплекса, утверждение порядка их награждения знаками отличия ГТО и разработку индикаторов эффективности внедрения Комплекса ГТО на базе института.

Результатами проекта является действующая система стимулирования лиц, участвующих в реализации Комплекса ГТО, и индикаторов эффективности его внедрения:

- получение успешно сдавшими нормативы ценных (бронзовых, серебряных, золотых) знаков ГТО;

- выдача дипломов, ценных подарков за особые достижения по результатам внедрения комплекса ГТО;

- начисление дополнительных баллов при назначении повышенной академической стипендии студентам, показавшим наивысшие результаты при сдаче нормативов комплекса ГТО;

- учет результатов сдачи норм комплекса ГТО при проведении итоговой аттестации студентов института по предмету «Физическая культура» и переводе с курса на курс;

- введение показателей сдачи нормативов ГТО и активности участия в физкультурно-оздоровительной деятельности в критерии стимулирования сотрудников и профессорско-преподавательского состава института;

- включение показателей физкультурно-оздоровительной работы и реализации Программы в оценку деятельности деканов, руководителей структурных подразделений, органов студенческого самоуправления;

- установление компенсаций по оплате занятий в секциях спортивного комплекса «Фитнес-вуз» студентам, преподавателям и сотрудникам института, успешно освоившим нормативы Комплекса ГТО;

- премирование структурных подразделений - победителей конкурсов и номинаций: «Самый некурящий факультет», «За лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы», «Факультет здорового образа жизни», «Самая спортивная кафедра» и т.д.;
- проведение конкурсов на лучшую организацию работы по реализации Комплекса ГТО среди факультетов, общежитий, структурных подразделений;
- начисление стимулирующих выплат организаторам Программы по результатам внедрения Комплекса ГТО в институте;
- разработка предложений в Порядок приема граждан на обучение по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, связанных с наличием знаков отличия ГТО;
- разработка методических рекомендаций по поддержке и стимулированию деятельности участников и организаторов поэтапного введения Комплекса ГТО в институте (*приложение 10*).

III блок - оценочно-результативный.

Проект 5.11. Создание и развитие нормативно-правового и научно-методического обеспечения внедрения Комплекса ГТО

Проект направлен на комплексное научно-методическое обеспечение, планирование, разработку и создание оптимальной системы научно-методической документации и учебно-методических средств, необходимых для полного и качественного внедрения Комплекса ГТО на всех его этапах.

Содержание проекта. В процессе реализации проекта предполагается двухуровневый подход в деятельности научно-методической службы. На первом уровне - внутреннем, деятельность службы сосредоточена на информационно-методическом обеспечении внедрения физкультурно-спортивного комплекса: диагностика и мониторинг физической подготовленности сотрудников и студентов МордГПИ, участие в разработке методического сопровождения внедрения Комплекса ГТО, экспертиза программ и пособий, консультирование. На втором уровне - внешнем, сосредоточено комплексное методическое обеспечение дополнительными образовательными услугами всех категорий граждан, привлеченных к внедрению Комплекса ГТО.

Результаты проекта:

- нормативно-правовые акты с учетом введения Комплекса ГТО;
- издание и внедрение методических рекомендаций по самодиагностике состояния физического развития, здоровья и выносливости и методах их коррекции для лиц, включенных в программу сдачи норм ГТО;
- разработка и издание методических рекомендаций по медицинскому и валеологическому сопровождению сдачи норм ГТО;

- разработка методических пособий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО для физкультурно-спортивных работников, организаторов тестовых мероприятий;
- разработка методических пособий по самостоятельной подготовке граждан к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО;
- разработка методических рекомендаций по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства в г. Саранск и муниципальных районах РМ;
- материалы сборников, учебно-методических пособий, отражающие результаты научных конференций, семинаров, круглых столов по обобщению и распространению опыта введения Комплекса ГТО;
- наличие эффективного административно-правового механизма партнерства с Министерством спорта РМ, медицинскими и спортивными организациями, ДОСААФ и др.;
- участие студентов, аспирантов и преподавателей в финансируемых проектах, грантах, конкурсах в здоровьесберегающей и физкультурно-спортивной сфере.

Проект 5.12. Развитие кадрового потенциала для работы с населением по внедрению Комплекса ГТО

Проект направлен на формирование квалифицированного кадрового состава из числа преподавателей института, учителей физической культуры общеобразовательных школ, работников спортивных организаций и объединений, представителей общественных движений, студентов, обеспечивающего эффективное внедрение Комплекса ГТО в институте и на территории Республики Мордовия.

Содержание проекта. В процессе реализации проекта предполагается работа по созданию комиссий и инспекций, обеспечивающих проведение мониторинга и оценки уровня физического развития и физического здоровья по антропометрическим и функциональным показателям среди лиц, включенных в программу сдачи норм ГТО; анализ полученных данных и, при необходимости, проведение корректирующих мер, направленных на оптимизацию нормативов и методологии тестирования. Планируется также осуществление деятельности по формированию кадрового состава, прошедшего специальную подготовку или переподготовку, обеспечивающего непосредственное качественное тестирование студентов, преподавателей и сотрудников института и других категорий населения Республики Мордовия по нормативам Комплекса ГТО. Методологической основой для реализации обозначенных мероприятий является разработка дополнительных образовательных программ для студентов, программ переподготовки и курсов повышения квалификации для учителей общеобразовательных школ, организаторов физкультурно-спортивной работы и других заинтересованных лиц.

Результаты проекта:

- разработка, утверждение и реализация дополнительных образовательных программ для студентов, курсов повышения квалификации учителей физической культуры, организаторов физкультурно-спортивной работы, работников образовательных организаций для работы с населением по введению Комплекса ГТО;

- закрепление педагогических кадров в сфере образования, физической культуры и спорта;

- активное распространение опыта по внедрению Комплекса ГТО в образовательных, спортивных и общественных организациях.

Проект 5.13. Внедрение системы анализа и оценки результатов реализации Программы

Проект направлен на создание и введение в действие системы мониторинга эффективности и результативности мероприятий, проведенных в рамках Программы.

Проект предполагает систематическую диагностику (2 раза в год) и сравнительную оценку уровня физического развития, физического здоровья и выносливости по антропометрическим и функциональным показателям студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, участвующих в Программе; анализ полученных данных и корректировку при необходимости организации физкультурно-оздоровительной деятельности, нормативов и методологии тестирования Комплекса ГТО; выявление наиболее эффективных форм, методов, технологий спортивно-оздоровительной работы, способствующих сохранению и укреплению здоровья, организации продуктивной деятельности преподавателей, сотрудников и студентов института, основанной на гигиенических принципах организации труда и культуре здорового образа жизни.

Результаты проекта:

- организация разноуровневого (студенческая группа, факультет, деканат, структурное подразделение) систематического мониторинга состояния здоровья и физического развития членов педагогического коллектива института на основе применения специально разработанных методических рекомендаций и инструктивных материалов;

- сформированная база контрольно-измерительных материалов, обеспечивающих отслеживание динамики их физического совершенствования;

- систематическая оценка качества проводимой в институте физкультурно-оздоровительной деятельности и ее совершенствование на основе внедрения технологии корректирующих мероприятий;

- положительная динамика состояния здоровья и физического развития на каждом этапе внедрения Комплекса ГТО динамика;

- пропаганда возможностей, перспектив и достижений в области здоровьесбережения и молодежных инициатив в сфере реализации комплекса ГТО.

6. Финансовое обеспечение Программы

Совокупный объем финансирования реализации мероприятий Программы составит 5 000 000 руб. Финансовое обеспечение Программы складывается из собственных средств Института и привлеченных источников (1 200 000 рублей).

Объем и направления использования финансовых ресурсов из федерального бюджета

Существенная доля финансирования будет направлена на реализацию первоочередных проектов (создание условий, совершенствование материально-технической базы для внедрения Комплекса ГТО, развитие инновационной спортивной инфраструктуры института) и составит 3 000 000 рублей.

Объем и направления использования собственных финансовых ресурсов

В этот период ежегодное внебюджетное финансирование составит в среднем 400 000 рублей.

Пополнение внебюджетных средств планируется за счет расширения платных спортивно-оздоровительных и образовательных услуг, увеличения направлений дополнительного образования, роста доходов от реализации научных разработок, участия института в выполнении научно-исследовательских проектов и грантов. Кроме того, финансирование будет осуществляться за счет целевых пожертвований.

7. Управление реализацией Программы

Эффективность предусматриваемых мер Проекта может быть достигнута путем централизации его управления. Общее руководство Программой осуществляет ректор Института, который несет персональную ответственность за ее реализацию, конечные результаты и эффективное использование бюджетных средств.

Управление Программой будет осуществляться *Дирекцией Программы*, в задачи которой входит:

- поэтапное решение стратегических задач Программы;
- анализ хода и результатов каждого этапа, уточнение задач, согласование деятельности рабочих групп;
- научно-методическое, финансовое, материально-техническое обеспечение реализации направлений Программы;
- разработка и утверждение внутренних нормативно-правовых документов, связанных с реализацией Программы;
- составление отчетности о ходе выполнения Программы по каждому ее этапу;
- информирование коллектива института о ходе и результатах выполнения Программы.

Для организации поэтапного введения Комплекса ГТО в институте создается Центр тестирования.

В состав Дирекции Программы входят:

- исполнительный директор Программы;
- проректор по воспитательной работе, проректор по административно-хозяйственной работе и строительству;
- деканы факультетов;
- начальник Управления бухучета и финансового контроля Института - главный бухгалтер;
- руководители структурных подразделений;
- руководитель Центра тестирования.

Руководитель Центра тестирования совместно с комиссиями по тестированию определяют задачи работы на каждый этап, включают в разработку и реализацию Программных мероприятий преподавателей, сотрудников, студентов, аспирантов, анализируют полученные результаты, отчитываются перед Дирекцией Программы.

Дирекция Программы утверждает план работы и отчеты по каждому этапу, анализирует и оценивает результаты реализации программных мероприятий, направлений развития и Программы в целом.

Инструменты управления реализацией Программы

Основным инструментом управления Программой выступает структура разбиения работ. Она позволит:

- распределить объем предстоящих работ на проекты и определить ответственных за их выполнение;
- создать основу для сетевого моделирования, планирования;
- детально обозначить требования к ресурсам, необходимым для выполнения отдельных проектов;
- определить стоимость, продолжительность и требования к качеству выполнения.

Другими инструментами управления реализацией Программы являются:

- управление содержанием;
- управление стоимостью;
- управление качеством;
- отчетность о ходе выполнения каждого этапа и Программы в целом.

Разработанная система целевых индикаторов позволит осуществлять мониторинг Программы, ее текущую коррекцию, а также оценивать общие результаты и перспективы развития.

Для разработки и реализации программных мероприятий планируется привлечь Олимпийский комитет России (партнерство в рамках форума ГТО на Красной площади), Министерство спорта РМ, Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», ДОСААФ РМ, Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Мордовское отделение партии «Единая Россия», представителей спортивной и педагогической общественности и многих других партнеров.

8. Ожидаемые результаты эффективной реализации Программы

Реализация Программы «Комплекс ВФСК ГТО - в жизнь МордГПИ» позволит:

- повысить имидж Института как регионального координационного Центра внедрения Комплекса ГТО;

- способствовать массовому вовлечению педагогического коллектива института и населения республики в занятия физической культурой и спортом, тем самым оказывая влияние на физическую подготовленность и оздоровление граждан;

- повысить уровень соответствия качества и востребованность предоставляемых вузом спортивно-оздоровительных услуг потребностям современного общества, обеспечив тем самым высокую конкурентоспособность Института;

- формировать социально и профессионально компетентную личность, гармонично сочетающую в себе способность и стремление к здоровому образу жизни, активную гражданскую позицию, приверженность морально-нравственным и культурным ценностям;

- модернизировать спортивно-оздоровительную среду института;

- обеспечить научно-методическое и информационное сопровождение внедрения Комплекса ГТО среди педагогического коллектива института и населения республики;

- создать стабильные условия финансового и материально-технического обеспечения процесса внедрения Комплекса ГТО в институте, оказывать планомерную финансовую поддержку в этом направлении обучающимся и сотрудникам.

Институт станет лидером внедрения Комплекса ГТО в Республике Мордовия, активным участником процессов формирования политики в области спортивно-оздоровительной деятельности региона, организатором сетевого взаимодействия образовательных учреждений в ходе реализации Комплекса ГТО. Институт будет представлять собой инновационный спортивно-образовательный центр, обеспечивающий качественную реализацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и подготовку кадрового потенциала к его поэтапному введению в Республике Мордовия.

**9. Целевые показатели оценки эффективности реализации Программы
«Комплекс ВФСК ГТО - в жизнь МордГПИ» на 2014 - 2017 годы**

№	Наименование показателя	Ед. изм.	Годы		
			2014	2015	2016
1	2	3	4	5	6
1.	Количество спортивных площадок, приспособленных для сдачи норм Комплекса ГТО	ед.	7	8	10
2.	Доля студентов и аспирантов очной формы обучения, посещающих учебные занятия по физической культуре, от общего количества студентов очной формы обучения.	%	72	77	83
3.	Доля студентов и аспирантов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам: - подготовительная - специальная - освобожденные от занятий физической культурой	%	25 16 8,5	27 14,5 7,7	30 12,4 6,7
4.	Доля студентов и аспирантов, допущенных к сдаче комплекса ГТО по медицинским показателям	%	65	70	80
5.	Доля преподавателей и сотрудников института, регулярно проходящих диспансерные осмотры	%	90	93	98
6.	Доля преподавателей и сотрудников, задействованных в подготовке к сдаче комплекса ГТО	%	50	57	65
7.	Доля курящих среди студентов и аспирантов	%	5	3	-
8.	Доля курящих среди преподавателей и сотрудников института	%	5	3	-
9.	Охват преподавателей и сотрудников	%	50	60	70

	института физкультурно-оздоровительными мероприятиями				
10.	Охват горячим питанием студентов и аспирантов	%	73	80	85
11.	Охват горячим питанием преподавателей и сотрудников	%	60	66	70
12.	Количество спортивных секций, в которых на регулярной основе ведется тренировочный процесс для студентов, преподавателей и сотрудников института по различным видам спорта.	ед	22	23	25
13.	Количество физкультурно-оздоровительных секций, в которых ведется подготовка к сдаче нормативов Комплекса ГТО	ед.	8	10	12
14.	Количество спортивных секций, в которых на регулярной основе ведется тренировочный процесс студенческих сборных команд института по различным видам спорта	ед	5	6	8
15.	Доля студентов и аспирантов очной формы обучения, занимающихся в секциях спортивного клуба, от общего количества студентов очной формы обучения	%	30	37	40
16.	Доля преподавателей и сотрудников, занимающихся в секциях спортивного клуба, от общего количества студентов очной формы обучения	%	30	37	40
17.	Количество судейских бригад по принятию нормативов Комплекса ГТО	ед.	8	9	10
18.	Доля студентов, сдавших на значок, от количества участвующих в тестировании	%	65	73	80
19.	Число студентов, получающих повышенную стипендию за достижения в спортивной деятельности	ед.	12	15	25
20.	Доля преподавателей и сотрудников, сдавших на значок, от количества	%	25	28	35

участвующих в тестировании

21.	Количество проведенных мероприятий в рамках Комплекса ГТО:	ед.			
22.	- институтского уровня		20	24	30
23.	- регионального уровня		10	12	13
24.	- всероссийского уровня		4	5	7
25.	-международного уровня		1	2	3
26.	Количество студентов, участвующих в волонтерской деятельности	чел.	200	250	300
27.	Количество мероприятий с участием волонтеров	ед.	15	17	20
28.	Количество клубных команд болельщиков	ед.	2	3	5
29.	Количество реализованных инновационных программ и проектов в физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей сфере	ед.	1	2	3
30.	Количество проведенных научно-практических конференции, круглых столов по обобщению и распространению опыта введения Комплекса ГТО	ед.	1	3	4
31.	Количество изданных методических пособий и методических рекомендаций	ед.	1	3	5
32.	Количество публикаций в СМИ.	ед.	6	10	13
33.	Количество разработанных дополнительных образовательных программ	ед.	1	2	2
34.	Участие института в реализации муниципальных, региональных и федеральных Программах развития физической культуры и спорта	ед.	2	3	3
35.	Динамика состояния здоровья преподавателей и сотрудников института (положительная на ...%)	%	7	11	15
36.	Количество разработанных и проведенных курсов повышения квалификации учителей физической культуры	ед.		1	1

Приложение 1

Технология проведения мониторинга физической подготовленности

Процесс мониторинга физической подготовленности студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института включает две части:

- **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности студентов, преподавателей и сотрудников института на основе выполнения нормативов, характеризующих требования государства к состоянию физического здоровья нации;

- **вторая часть** (спортивная) дополняет первую и направлена на привлечение различных возрастных групп к занятиям спортом.

Первая часть комплекса (нормативно-тестирующая) состоит из четырех основных разделов:

- 1) раздел оценки уровня общего физкультурного образования;
- 2) раздел оценки овладения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- 3) раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 4) раздел видов испытаний (тестов) и норм.

Раздел оценки уровня общего физкультурного образования предназначен: для теоретической оценки знаний населения (граждан) о влиянии средств физической культуры на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; знаний гигиены и основных методов контроля физического состояния при занятиях физкультурно-оздоровительными комплексами (пилатес, йога, аэробика и другие) и спортом; знаний об основах методики самостоятельных занятий; знаний основ истории развития физической культуры и спорта.

Раздел оценки владения двигательными умениями и навыками общего характера предусматривает оценку овладения практическими умениями

физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму предусматривает минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств и здоровья и подготовки к выполнению норм Комплекса. Разработан в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», другими регламентирующими документами и результатами научно-исследовательских работ.

Раздел видов испытаний (тестов) и норм состоит из:

- видов испытаний (тестов), позволяющих определить разносторонность развития физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных навыков населения;

- нормативов, которые являются критериями уровня развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями населения.

Виды испытаний (тесты) предназначены для определения разностороннего (гармоничного) развития физических качеств и жизненно необходимых (прикладных) двигательных навыков с учетом половых и возрастных особенностей населения.

1. Челночный бег 3x10 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 лежа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа на спине - определение развития силы и силовой выносливости.

6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье - развитие 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 и характеристика развития координационных способностей.

9. Бег на лыжах (либо кросс по пересеченной местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5, 10 км - овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя - овладение прикладным навыком.

11. Турпоход - овладение прикладными навыками.

Виды испытаний (тесты), нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации, по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством здравоохранения Российской Федерации и другими заинтересованными организациями.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий предусматривается возможность дополнительного включения в Комплекс видов испытаний и видов спорта, включая наиболее популярные в молодежной среде Республики Мордовия, в том числе национальные и этнические.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, 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, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке к выполнению нормативов Комплекса.

Вторая часть комплекса (спортивная) состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в комплекс в соответствии с положением о ЕВСК, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК (в том числе национальных и этнических). Спортсмены, выполнившие второй юношеский, второй взрослый (и выше) спортивные разряды по любым видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта и в соответствии с требованиями ЕВСК, и сдавшие нормы Комплекса на серебряный знак, получают право присвоения золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Настоящее положение предусматривает выполнение нормативов Комплекса участниками всех этапов всероссийских соревнований, включенных 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».

Организация мониторингового тестирования

1. Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью участников. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

2. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

3. Бег на 1, 1.5, 2, 2.5, 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) - ноги на ширине плеч, ступни - параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание ее.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов: в яму с песком, поролоном или на маты.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибка: наступание на линию отталкивания или касание ее.

6. Метание спортивных снарядов на дальность

Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо метаемой руки». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Для метания можно использовать мяч для большого тенниса, который с помощью шприца заполняется водой до необходимого веса.

7. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

8. Подтягивание на высокой перекладине из вися

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок был выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

9. Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для девочек I-VII классов - 90 см. Высота грифа перекладины для девочек VIII класса и старше - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участница подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участницы. После этого участница выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибами туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

10. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки прямые на ширине плеч, кисти - вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. Касание пола бедрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги».
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4. Разновременное разгибание рук.

11. Рывок гири

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме,

позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или в верхнем положении, не более пяти секунд. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- 1) Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки.
- 2) Использовать канифоль для подготовки ладоней.
- 3) Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) Дожим гири.
- 2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
- 3) Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост.
- 4) Выход за пределы помоста.

11. Подъем туловища из положения лежа на спине

Подъем туловища из положения лежа 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 подъемов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъемов 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.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

12. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже - знаком « + ».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

13. Плавание

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

Запрещено:

- 1) Идти по дну.
- 2) Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
- 3) При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

14. Бег на лыжах

Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах при температуре не ниже -15-18°C. Для районов Крайнего Севера допускается понижение температуры на 5°C на трассах, защищенных от ветра.

15. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя

Выполняется на дистанции пять метров (мишень № 8) из положения сидя с упором локтями о стол. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения - до десяти минут.

16. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя

Выполняется на дистанции десять метров (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения - до десяти минут.

17. Туристский поход

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся V-VII классов длина пешего перехода составляет 5-6 километров, обучающихся VIII-IX классов - 12 километров, X-XI классов и студентов вузов - 15 километров. Длина пешего перехода для лиц в возрасте 25-39 лет составляет 10 километров, для контингента 40 лет и старше - 5 километров.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролирующую организацию.

18. Кросс по пересеченной местности

Дистанция для кросса прокладывается по территории стадиона, парка, в лесу или в любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь - спортивные.

Оформление результатов тестирования

Результаты тестирования вносят в протокол, где указывают уровень физической подготовленности - «высокий», «выше среднего», «средний», «ниже среднего» и «низкий».

Уровень определяется по специальной таблице подсчета очков (составители: Аблов.Е.М. и Цурихин Е.А.) за показанный результат в каждом тесте и определяется следующими показателями: Количество очков - Уровень

180 и выше - высокий

179-150 - выше среднего

149-120 - средний

119-60 - ниже среднего

59-0 - низкий

На основании результатов мониторинговых исследований могут проводиться дополнительные занятия по коррекции выявленных отклонений в развитии того или иного физического качества, с помощью различных физических качеств, а также отбор учащихся в спортивные секции.

Приложение 2

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

1. Фамилия

Имя _____

Отчество _____

2. Дата рождения: _____

число месяц год

3. Сигнальные отметки

Группа и Rh-принадлежность крови: _____

Лекарственная непереносимость _____

(указать, на какой препарат)

Аллергическая реакция _____

(да/нет)

4. Данные диспансеризации

Наименование	Годы			
	2014	2015	2016	2017
Дата				
Группа состояния здоровья <*>				

<*>

1 группа - возможны занятия физической культурой без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

5. Показатели физического развития, здоровья и физической работоспособности

С
е
ч
и
т
а
м
о

с
у
т
с
й
и
к

Показатель	Годы		
	2014	2015	2016
Рост (см)			
Вес (кг)			
Окружность грудной клетки (см)			
Уровень физического развития (низкий,			

Дыхательная система

О * 2 4

Функциональная

з 5 та

высокий, выше нормы, ниже нормы, в норме)				
Индекс Брокка (кг)				
Индекс Рорера (кг/м ³)				
Индекс Пинье (отн. ед.)				
Динамометрия (кг)				
Индекс силы (кг)				
Коэффициент пропорциональности	талия / бедра (%)			
	ОГКп / рост (%)			
	ширина плеч / рост (%)			
Тип телосложения (М.В. Черноуцкому)				
Морфотип (по В.Г. Штефко)				
ЖЕЛ (мл)				
ДЖЕЛ (мл)				
% от ДЖЕЛ				
Жизненный индекс (см ³ /кг)				
ЧСС (уд/мин)	в одно время			
АДС (факт. мм рт. ст.)				
АДД факт. (факт. мм рт. ст.)				
Удельное среднее динамическое давление				
Ортостатическая проба (уд/мин)				
Проба Штанге (сек)				
Проба Генчи (сек)				
Индекс Руфье	P1			
	P2			
	P3			
	Индекс Руфье (отн. ед.)			
Тест Ку пера	расстояние (м)			
	ЧСС _{ср} (4 мин; 8 мин; 12 мин)			
	степень функц. напряжения (%)			
Лестничная проба (уд/мин)				
о О	Н - высота ступеньки (м)			
	T ¹ - кол-во подъемов в среднем за 1 мин			
	W ¹ (кг/м/мин)			
	f _i			
	T ² - кол-во подъемов в среднем за 1 мин			
	W ² (кг/м/мин)			
	PWC _{по} (кг/м/мин) / (ватт)			
	PWC _{87%} от ЧСС макс (кг/м/мин) / (ватт)			
МПК (мл/мин)				
МПК _{отн} (мл/мин/кг)				
Общая выносливость: 2000 / 3000 м				
Си	пресс / подтягивание			

ла	прыжок с места			
Общая гибкость: «пальцы - пол»				
Быстрота:	100 м			
	Прыжок с места			
Ловкость:	Челночный бег 3x10 м			

6. Рекомендации по подготовке к тестированию ГТО

Приложение 3

Система медицинского сопровождения участников тестирования

Система медицинского и валеологического сопровождения программы сдачи норм ГТО в МордГПИ имени М.Е. Евсевьева сформирована в соответствии с принципом обязательности медицинского контроля, изложенного в положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г.) и направлена на повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни студентов и сотрудников вуза, формирование у них осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

1. Мероприятия по включению лиц, из числа студентов, аспирантов и сотрудников МордГПИ в программу сдачи норм комплекса ГТО

1.1 Студенты и сотрудники института проходят ежегодную диспансеризацию с целью их допуска к испытаниям нормативов ГТО на разных возрастных ступенях.

1.2 К сдаче нормативов Комплекса привлекаются лица, имеющие справку о допуске к занятиям физической культурой и спортом установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

1.3 Лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе от сдачи нормативов Комплекса освобождаются.

1.4 Лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинской группе по желанию могут принять участие в программе сдачи норм ГТО и выполнять посильные для них задания и упражнения, разрешенные врачом.

1.5 Лица, включенные в программу сдачи норм ГТО проходят дополнительное обследование по выявлению уровня их физического развития,

здоровья и выносливости на предварительном и последующих этапах внедрения программы сдачи норм ГТО.

1.6 По результатам обследования формируются группы здоровья и оформляются индивидуальные паспорта здоровья для каждого участника программы.

1.7 Студентам и сотрудникам института, включенным в различные группы здоровья, с учетом их возраста и на основании предварительных выборочных тестов ГТО будут даны рекомендации по подготовке к сдаче норм ГТО, с занесением результатов и рекомендаций в паспорт здоровья.

2. Медицинское сопровождение спортивных мероприятий по сдаче норм комплекса ГТО

Спортивные мероприятия, осуществляемые с целью сдачи норм комплекса ГТО проводятся при соответствующем медицинском обеспечении согласно пункту 1 «Оказание медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных соревнований» приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. N 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

2.1 На предварительном этапе создается медицинский комитет (врачебная бригада) соревнований в целях допуска участников к соревнованиям, оценки готовности спортивных сооружений, организации медицинской помощи при проведении спортивных соревнований. Медицинский персонал соревнований имеет четкие отличительные знаки на одежде.

2.2 В состав медицинского комитета (врачебной бригады) входят специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине: врач по лечебной физкультуре или врач по спортивной медицине.

2.3 На этапе непосредственного медицинского обеспечения соревнований определяется допуск участников к соревнованиям, и по медицинским показаниям спортсменам оказывается медицинская помощь.

2.4 Допуск участников к соревнованиям осуществляет медицинский комитет (врачебная бригада) соревнований, в состав которого входит главный врач соревнований. Врачи, участвующие в работе медицинского комитета, проверяют предоставляемые спортсменами (представителями команд) медицинские заключения о допуске к участию в соревнованиях, определяют соответствие возраста участника положению о соревнованиях. Спортсмены не допускаются к участию в соревнованиях в случаях отсутствия медицинского заключения или содержащего неполную информацию.

2.5 Основанием для допуска участника к спортивным соревнованиям по медицинским заключениям является заявка с отметкой "Допущен" напротив каждой фамилии участника соревнований с подписью врача по лечебной физкультуре или врача по спортивной медицине и заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки.

2.6 Оказание медицинской помощи в случае возникновения травм у участников при проведении спортивных соревнований проводится медицинским персоналом соревнований в месте получения травмы. В случае,

если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий, пострадавшего доставляют в ближайший медицинский пункт объекта спорта. При необходимости пострадавший транспортируется бригадой скорой помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.

2.7 Для экстренной эвакуации спортсмена обеспечивается беспрепятственный доступ медицинских работников к месту выступления спортсменов.

3. Мониторинг состояния здоровья участников сдачи комплекса ГТО

3.1 Предполагается изучить динамику изменения состояния физического развития, здоровья и выносливости у лиц допущенных к сдаче норм ГТО и выполняющих рекомендации по подготовке к сдаче норм ГТО, прошедших испытания с первой попытки на золотой значок ГТО и в дальнейшем улучшивших свои результаты, на серебряный значок ГТО и в дальнейшем улучшивших свои результаты, не прошедших тестирование и в дальнейшем улучшивших свои результаты, сдавших с первой попытки на серебряный или золотой значок и в дальнейшем не улучшивших свои результаты.

3.2 На основании анализа и сопоставления результатов сдачи норм ГТО и уровня физического развития, здоровья и работоспособности участников программы планируется разработать рекомендации по медицинскому и валеологическому сопровождению сдачи норм ГТО для предприятий и учебных учреждений Республики Мордовии.

Приложение 4

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ ИМЕНИ М. Е. ЕВСЕВЬЕВА»**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор Морд ГПИ

_____В.В. Кадакин

«___»_____2014 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
о Центре тестирования ВФСК ГТО в МордГПИ**

Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет содержание и порядок организации деятельности Центра тестирования ВФСК ГТО (далее по тексту - Центр тестирования) ФГБОУ ВПО «Мордовский Государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева» (далее по тексту - МордГПИ).

1.2. Центр тестирования осуществляет подготовку и проведение сдачи нормативов ВФСК ГТО студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками МордГПИ.

1.3. Центр тестирования в своей деятельности руководствуется указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», утвержденным Главой Республики Мордовия планом мероприятий по этапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Республике Мордовия, Уставом ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт имени М. Е. Евсевьева», локальными актами и организационно - распорядительными документами Центра тестирования и настоящим Положением.

1.4. Центр тестирования создается и ликвидируется приказом ректора МордГПИ. Структуру и штат сотрудников Центра тестирования утверждает ректор МордГПИ.

1.5. Центр тестирования осуществляет свою деятельность во взаимодействии со структурными подразделениями МордГПИ и, в пределах своей компетенции, с иными государственными и общественными организациями, осуществляющими деятельность в данной области.

2. Основные задачи

Главной целью деятельности Центра тестирования является разработка и реализация технологии подготовки и сдачи нормативов ВФСК ГТО студентами, аспирантами, преподавателями и сотрудниками МордГПИ.

Осуществлению данной цели способствует решение следующих задач:

2.1. Разработка и реализация технологии поэтапного введения комплекса ГТО.

2.2. Формирование механизмов вовлечения всех участников образовательного процесса вуза в подготовку и сдачу норм ГТО.

2.3. Комплексное обследование готовности студентов, преподавателей и сотрудников сдаче комплекса ГТО.

2.4. Организация непрерывного тренировочного процесса и подготовки студентов, преподавателей и сотрудников института к предстоящим состязаниям.

2.5. Организация деятельности комиссий по видам тестирования.

2.6. Ведение отчетно-нормативной документации проведения тестирования и поэтапной реализации ВФСК ГТО.

2.7. Оценка и анализ качества подготовки студентов, преподавателей и сотрудников института по результатам тестирования;

3. Основные функции

Основными функциями Центра по обеспечению тестирования являются:

3.1. Создание и контроль деятельности комиссий по подготовке к сдаче норм ГТО.

3.2. Разработка технологии мониторинга физического развития и физической подготовленности участников.

3.3. Формирование и пополнение базы данных о состоянии здоровья студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников института.

3.4. Отслеживание динамики физического развития и физической подготовленности на каждом этапе внедрения Комплекса ГТО.

3.5. Создание и ведение Паспортов здоровья участников тестирования.

3.6. Информационное обеспечение деятельности Центра.

3.7. Подготовка и предоставление данных для актуализации информации о деятельности Центра на официальном сайте МордГПИ, собственном сайте Центра, и в корпоративной сети «Инфовуз».

3.8. Оформление протоколов и отчетов по результатам тестирования.

3.9. Подготовка аналитических отчетов по результатам работы центра.

4. Полномочия

4.1. Руководитель Центра тестирования в пределах своей компетенции:

4.1.1. Запрашивает в установленном порядке у структурных подразделений МордГПИ, а также в установленном порядке иных организаций информацию, необходимой для решения определенных настоящим положением задач.

4.1.2. Информировывает руководство МордГПИ о выявленных в процессе работы проблемах, вносит предложения по совершенствованию деятельности.

4.1.3. Пользуется в установленном порядке данными и системами связи, имеющимися в МордГПИ.

4.1.4. Участвует в работе комиссий, групп, совещаний, научно-практических конференций и других мероприятиях МордГПИ в рамках

реализации Программы.

4.1.5. Реализует иные права, предусмотренные нормативными правовыми актами, а также Уставом, локальными актами и организационно - распорядительными документами МордГПИ.

5. Организация работы

5.1. Центр тестирования возглавляет руководитель, назначаемый и освобождаемый от занимаемой должности ректором МордГПИ.

5.2. В своей деятельности руководитель непосредственно подчиняется Дирекции Программы.

5.3. Руководитель организует и руководит деятельностью Центра и несет персональную ответственность за выполнение возложенных Центр задач и функций.

5.4. Деятельность Центра тестирования регламентируется настоящим Положением, а также Уставом, локальными актами и организационно - распорядительными документами МордГПИ.

5.5. Деятельность Центра тестирования строится на основе взаимодействия со структурными подразделениями МордГПИ по следующим основным направлениям:

5.5.1 с отделом по внеучебной и социальной работе со студентами - по вопросам разработки и предоставления спортивно-массовых мероприятий, предназначенных для вовлечения в регулярные занятия физической культурой и спортом;

5.5.2 со спортивным клубом - по вопросам расписаний (графиков) подготовки и проведения сдачи норм Комплекса ГТО;

5.5.3 с деканатами и структурными подразделениями - по вопросам организации тестирования, подготовки студентов, преподавателей и сотрудников к сдаче комплекса ГТО, внедрению системы комплекса ГТО на факультете;

5.5.4 с управлением информационных технологий - по вопросам технического обеспечения; установки, настройки и обновления программного обеспечения; актуализации информации о деятельности Центра тестирования на официальном сайте МордГПИ.

**Перечень и требования к видам испытаний для студентов, аспирантов,
преподавателей и сотрудников МордГПИ**

VI СТУПЕНЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО»

(для мужчин и женщин 18-29 лет)

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре или специальными требованиями.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18-24 года (не менее 11 часов)

п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180 минут
3.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 210 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут

В каникулярное и в отпускное время, включая летнее, ежедневный двигательный режим

должен быть не менее четырех часов

Мужчины и женщины 25-29 лет (не менее 8 часов)

п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В каникулярное и в отпускное время ежедневный двигательный режим должен быть не менее трех часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18-24		25-29	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,5	14,6	13,9
2.	Бег 3 км (мин, сек)	13,30	12,30	13,50	12,10
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,20	4,60	—	—
	или прыжок в длину с места (м, см)	2ъ,35	2,45	2,30	2,40
4.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	35	38	35	38
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	11	13	10	12
	или рывок гири 16 кг	40	50	44	56
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 13	+ 6	+ 10

7.	Бег на лыжах, 5 км (мин, сек)	25,30	23,30	26,00	24,00
	или 10 км (мин, сек)	53,00	50,00	54,00	51,00
	или кросс 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание, 50 м (мин, сек)	Без учета времени	0,42	Без учета времени	0,43
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция - 10 м (очков)	25	30	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения знака**	7	8	7	8

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		18-24		25-29	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	16,5	17,5	16,8
2.	Бег 2 км (мин, сек)	11,20	10,30	11,30	11,00
3.	Прыжки в длину с разбега (м, см) или прыжки в длину с места (м, см)	3,40	3,70	-	-
		1,80	1,95	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда 500 г (м)	18	23	17	21
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	17	22	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	14	10	14
6.	Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	37	47	35	45
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+ 11	+ 16	+ 9	+ 13

	(см)				
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19,30	18,00	20,00	18,00
	или 5 км (мин, сек)	35,00	31,00	36,00	32,00
	или кросс 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учета времени	1,10	Без учета времени	1,14
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция - 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить нормативов для получения знака**		7	8	7	8

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

VII СТУПЕНЬ «РАДОСТЬ В ДВИЖЕНИИ»

(для мужчин и женщин 30-39 лет)

1. Знания и умения в соответствии со специальными требованиями.

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 30-34 года (не менее 8 часов)

п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	100 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижные	Не менее

	и спортивные игры, другие виды двигательной активности	120 минут
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен быть не менее трех часов в день		

Мужчины и женщины 35-39 лет (не менее 8 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в трудовой деятельности (производственная физкультура)	100 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен быть не менее трех часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		30-34		35-39	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 3 км (мин, сек)	14,20	12,50	14,40	13,10
2.	Прыжок в длину с места (м, см)	2,25	2,35	2,15	2,25
3.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	33	36	32	35
4.	Подтягивание на высокой перекладине из виса(кол-во раз)	6	9	5	8
	или рывок гири 16 кг	42	52	38	48
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 4	+ 6	+2	+4
6.	Бег на лыжах, 5 км (мин, сек),	27,00	26,00	29,00	27,00

	или 10 км (мин, сек),	55	53	60	56
	или кросс 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание, 50 м (мин, сек)	Без учета времени	0,45	Без учета времени	0,48
8.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция - 10 м (очков)	25	30	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9
	Необходимо выполнить нормативов для получения знака**	7	8	6	7

При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)			
		30-34		35-39	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	-	-	-	-
2.	Бег 2 км (мин, сек)	12,30	12,00	13,00	12,30
3.	Прыжок в длину с места (м, см)	1,70	1,85	1,65	1,80
4.	Метание спортивного снаряда 500г (м)	17	21	-	-
5.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	15	20	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	12	8	12
6.	Подъем и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	35	45	30	40
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 7	+ 9	+ 4	+ 6
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	21,00	19,00	22,00	20,00

	или 5 км (мин, сек)	37,00	33,00	38,00	34,00
	или кросс 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учета времени	1,25	Без учета времени	1,30
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция - 10 м (очков)	25	30	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения знака**		6	7	6	6

VIII СТУПЕНЬ «ЗДОРОВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

(для мужчин 40-60 лет и старше и женщин 40-55 лет и старше)

- 1. Знания и умения** - в соответствии со специальными требованиями.
- 2. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 7 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 180 минут
2.	Двигательно-активные виды деятельности в процессе трудовой деятельности (производственная физкультура)	75 минут
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, профессионально-прикладным видам спорта, спортивного туризма и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 90 минут
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 120 минут
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее двух часов		

3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины				Женщины		
		40-44 года	45-49 лет	50-54 лет	55-60 лет	40-44 года	45-49 лет	50-55 лет
1.	Бег 2 км (мин, сек)	8,50	9,20	11,00	13,00	13,30	15,00	17,00
	или бег 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	4	3	2			
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	38	36	34	32	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)					15	10	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)					12	10	8
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	35	30	25	20	25	20	15
4.	Наклон вперед из положения стоя	Достать пол пальцами						
5.	Бег на лыжах 2 км (мин, сек),	-	-	-	-	19	21	23
	или 5 км (мин, сек),	35	36	37	38	-	-	-
	или кросс 2 км по пересеченной местности*					Без учета врем.	Без учета врем.	Без учета врем.
	или кросс 3 км по пересеченной местности*	Без учета врем.	Без учета врем.	Без учета врем.	Без учета врем.			
5.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50	50	50	50
6.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция - 10 м (очков)	25	25	25	25	25	25	25

7.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7	7
Необходимо выполнить нормативов для получения золотого знака*	5	5	4	4	5	4	4

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ
сдачи норм комплекса ГТО в группе, структурном подразделении _____

полное название учебного заведения

« _____ » _____ 20__ г.

№ п/п	№ Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Ступень ГТО	Результаты сдачи норм Комплекса ГТО										Выполнен с норм Комплекса ГТО на бронзовый значок	Выполнен с норм Комплекса ГТО на серебряный значок	Выполнен с норм Комплекса ГТО на золотой значок	Выполнено ли достижение данной ступени (брон./сереб./зол.)	Штат к выдаче	
				Бег (короткая дистанция)	Бег (длинная дистанция)	Прыжок в длину Разб./мест.	Метание	Подтягивание	Наклон вперед	Лыжные гонки	Стрельба	Плавание	Туристский поход					значок	грамота
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
Дата сдачи норматива																			

Количество принимающих участие в сдаче норм Комплекса ГТО _____

Количество сдавших нормы Комплекса ГТО _____

Количество сдавших нормы Комплекса ГТО на бронзовый/серебряный/ золотой значок _____

Количество значков к выдаче (бронзовых/серебряных / золотых) _____

Количество грамот к выдаче _____

Руководитель комиссии _____/

Члены комиссии _____/

подпись/расшифровка _____

Фамилия, имя, отчество тренера учебной группы _____

ФГБОУ ВПО «Мордовский государственный педагогический институт им. М.Е. Евсевьева»

**Дневник физкультурно-спортивной и
здоровьесберегающей деятельности**

(кафедры, структурного подразделения,
студенческой группы)

Сентябрь 2014 г. - декабрь 2016 г.

Рекомендации по поддержке и стимулированию деятельности участников и организаторов реализации Комплекса ГТО в МордГПИ

1. Получение студентами золотых, серебряных, бронзовых значков ГТО определяются следующими показателями:

- успешность прохождения базовых нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- регулярность посещения занятий физкультуры;
- успешность участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

2. Получение аспирантами, преподавателями и сотрудниками золотых, серебряных, бронзовых значков ГТО определяются следующими показателями:

- успешность прохождения базовых нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- регулярное прохождение медицинской диспансеризации;
- успешность участия в физкультурных и спортивно-оздоровительных мероприятиях.

3. Учет результатов сдачи нормативов Комплекса ГТО и начисление дополнительных баллов при назначении повышенной стипендии студентам определяется следующими показателями:

- успешное выполнение нормативов ГТО и получение бронзового значка - *7 баллов;*
- успешное выполнение нормативов ГТО и получение серебряного значка - *10 баллов;*
- успешное выполнение нормативов ГТО и получение золотого значка - *15 баллов;*

4. Учет результатов сдачи нормативов Комплекса ГТО и начисление дополнительных баллов в критерии стимулирования сотрудников и преподавателей определяется следующими показателями:

- успешное выполнение нормативов ГТО и получение бронзового значка - *3 баллов*
- успешное выполнение нормативов ГТО и получение серебряного значка - *5 баллов*
- успешное выполнение нормативов ГТО и получение золотого значка -

7 баллов

- занятия в спортивных секциях по любому из видов спорта: в течение семестра - 2 балла;
- участие в спортивно-оздоровительном мероприятии - 1 балл за каждое мероприятие;
- получение награды за участие в спортивно-оздоровительных проектах, программах, конкурсах, мероприятиях:
 - международного уровня - 5 баллов
 - всероссийского уровня - 3 балла
 - регионального уровня - 2 балла
 - институтского уровня - 1 балл

5. Включение показателей физкультурно-оздоровительной работы и реализации Программы «ВФСК ГТО - в жизнь МордГПИ» в оценку деятельности деканов, руководителей структурных подразделений

- положительная динамика успешного участия студентов, преподавателей и сотрудников факультета (сотрудников структурного подразделения) в тестировании норм ГТО к предыдущему году

- до 10% - 1 балл
- от 11% до 20% - 2 балла
- свыше 21% - 3 балла

(по итогам учебного года, подведение итогов в 3 квартале)

6. Установление компенсаций студентам, аспирантам, преподавателям и сотрудникам, успешно сдавшим нормативы ГТО, по оплате занятий в секциях спортивно-оздоровительного центра института «Фитнес-вуз»

- получившим бронзовый значок ГТО - скидка 10% от стоимости абонемента
- получившим серебряный значок ГТО - скидка 15% от стоимости абонемента
- получившим золотой значок ГТО - скидка 20% от стоимости абонемента.

7. Начисление премиальных выплат руководителям и координаторам мероприятий Программы

- выполнение целевых показателей Программы по итогам календарного года, подведение итогов в 1 квартале - в размере 1 должностного оклада.

8. Премирование структурных подразделений - победителей конкурсов и проектов в сфере спортивно-оздоровительной деятельности

(прописывается в отдельном Положении, регламентирующем организацию и проведение каждого конкурса)