

**И. В. Шумилин**

ФГБОУ ВО «Амурский государственный университет»,  
г. Благовещенск, Россия

## **К ВОПРОСУ О ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ АМГУ К СДАЧЕ НОРМ ВСФК «ГТО»**

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [1] и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [2] доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 [3] в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее – комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня N 540 утверждено Положение о комплексе ГТО [4], которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. N 1165 утвержден план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО [5].

Целью введения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи: увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан; формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения, включающие: виды испытаний (обязательные и по выбору) и нормативы; требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму. Обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

ГТО – это важный этап в системе физического воспитания. Он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей, создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины. Подготовка молодёжи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программе физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, в группах ОФП и самостоятельно. В настоящее время комплекс ГТО составил основу всех учебных программ по физическому воспитанию в школах, ПТУ, техникумах, вузах, в спортивных секциях.

В Амурском Государственном университете ведется большая работа по внедрению комплекса ГТО в физкультурно-оздоровительную работу со студентами вуза.

В университете создан Центр подготовки студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который является структурным подразделением кафедры физической культуры. Основные задачи его работы – это создание условий по оказанию консультационной и методической помощи студентам в подготовке к выполнению нормативов ГТО; информирование студентов о требованиях ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму; организация процесса физической подготовки студентов; проведение мероприятий по тематике ГТО.

Деятельность Центра включает:

1. Разработку и реализацию календарных планов мероприятий по подготовке студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО и их тестированию.

2. Проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у студентов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации ГТО. Информирование студентов о требованиях ГТО.

3. Организацию работы групп общей физической подготовки студентов. Разработку программ подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в группах ОФП.

4. Разработку учебно-методического обеспечения деятельности по подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО.

5. Ведение учета, проведение анализа выполнения нормативов комплекса ГТО студентами.

В рамках продвижения ГТО, а также привлечения студентов к сдаче норм комплекса, нами разработана и апробирована компьютерная программа «ГТО».

Структура программы представлена контрольным блоком, включающим комплекс специальных показателей для компьютерного контроля и анализа; экспертным, включающим показатели соответствующих нормативов; блок управляющих воздействий с индивидуальными тренировочными программами, направленными на улучшение функциональных показателей и двигательных качеств занимающихся.

Контрольный блок. В данном блоке компьютерной программы предусмотрен ввод информации о занимающихся и результаты выполнения нормативов комплекса ГТО. Эта информация является исходной для формирования критериев, на основе которых строится процесс занятия по совершенствованию физических качеств и, соответственно, улучшению показателей тестирования.

Экспертный блок. Осуществляется сравнение показателей тестирования с нормативами комплекса ГТО (сличение), а затем производится оценка выполнения каждого норматива, с определением знака соответствующего достоинства (золотой, серебряный, бронзовый значок). Каждый прошедший тестирование получает информацию о результатах выполнения нормативов.

Блок управляющих воздействий. Формируются индивидуальные рекомендации по совершенствованию физических качеств, необходимых для повышения общей оценки по комплексу ГТО. Каждый студент получает ряд рекомендаций по методике организации занятий, программы тренировок, комплексы физических упражнений. Тестируемый знакомится с рекомендациями, самостоятельно тренируется по указанной программе.

В результате использования компьютерной программы было выявлено положительное воздействие на мотивационную сферу, психическое и физическое состояние студентов. Применение данной программы позволило индивидуализировать и интенсифицировать процесс подготовки к выполнению контрольных нормативов комплекса ГТО. Скриншот компьютерной программы представлен на рисунке.

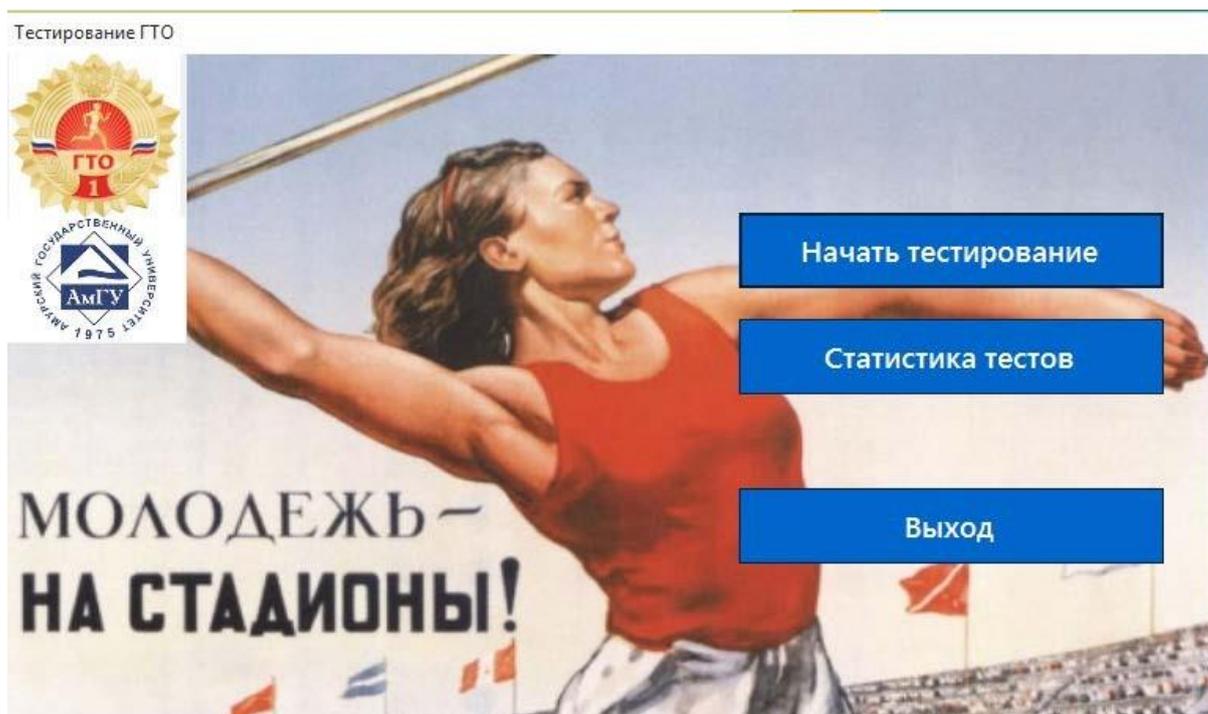


Рисунок – Скриншот компьютерной программы

### Литература

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.pdf>
2. Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf>
3. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://sor.edusite.ru/DswMedia/1ukazot240314-172.pdf>
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня N 540 об утверждении Положения о комплексе ГТО – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/41d4e65eda8d60b71cca.pdf>
5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. N 1165-р – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/41d4ec4b9118c4004d8e.pdf>