

**Особенности деятельности организация дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности на примере
Центра тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»**

*Макарова Светлана Валентиновна,
тренер-преподаватель ДЮСШ Кольского района*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО) проводится в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и пунктом 18 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО:

- увеличение числа населения, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни населения;
- повышение общего уровня знаний и информированности населения по вопросам занятий физической культурой и спортом, в том числе занимающихся самостоятельных, ведения здорового образа жизни;
- активизация работы по формированию у различных групп населения потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом с использованием современных информационных технологий;

Постановлением администрации Кольского района от 25.03.2016 года № 236 Детско-юношеская спортивная школа наделена полномочиями Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Структура Комплекса включает следующие ступени:

- I ступень - 6-8 лет;
- II ступень - 9-10 лет;
- III ступень - 11-12 лет;
- IV ступень - 13-15 лет;
- V ступень - 16-17 лет;
- VI ступень - 18-29 лет;
- VII ступень - 30-39 лет;
- VIII ступень - 40-49 лет;
- IX ступень - 50-59 лет;
- X ступень - 60-69 лет;
- XI ступень – от 70 лет и старше.

Испытания (тесты) комплекса направлены на контроль за развитием основных физических качеств: выносливости, быстроты, координации, гибкости, силы, а также за уровнем овладения прикладными умениями и навыками.

Виды испытаний комплекса:

1. Челночный бег 3x10 м - характеристика развития скоростных и координационных возможностей.
2. Бег 30, 60, 100 м - определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км - определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега - определение скоростно-силовых возможностей.
5. Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание

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 (спортивного снаряда) в цель и на дальность - овладение прикладным навыком.

8. Плавание 10, 15, 25, 50 м - овладение прикладным навыком.

9. Бег на лыжах 1, 2, 3, 5, 10 км - овладение прикладным навыком.

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

11. Турпоход - овладение прикладными навыками.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору. За время работы Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в Кольском районе приняли участие:

2017/2018 учебный год – 190 человек. Награждены знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

золотой знак - 1 человек;

серебряный знак - 21 человек;

бронзовый знак - 10 человек.

2018/2019 учебный год – 90 человек. Награждены знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

золотой знак - 8 человек;

серебряный знак - 4 человек;

бронзовый знак - 0 человек.

2019/2020 учебный год – 60 человек. Награждены знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

золотой знак - 5 человек;

серебряный знак - 4 человек;

бронзовый знак - 0 человек.