**Учебная дисциплина** МДК 01.02. Организация спортивно-массовых мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

**Преподаватель**: Кравцова А.В.

**Дата:** \_\_\_\_\_\_\_

**Группа**: \_\_\_\_\_\_

**Раздел программы учебной дисциплины:** Организация спортивных соревнований и мероприятий по выполнению населением норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

**Занятие 2**

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

План

1. Структура ВФСК
2. Содержание ВФСК

1

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

состоит из 18 ступеней и включает следующие возрастные группы:

первая ступень - от 6 до 7 лет;

вторая ступень - от 8 до 9 лет;

третья ступень - от 10 до 11 лет;

четвертая ступень - от 12 до 13 лет;

пятая ступень - от 14 до 15 лет;

шестая ступень - от 16 до 17 лет;

седьмая ступень - от 18 до 19 лет;

восьмая ступень - от 20 до 24 лет;

девятая ступень - от 25 до 29 лет;

десятая ступень - от 30 до 34 лет;

одиннадцатая ступень - от 35 до 39 лет;

двенадцатая ступень - от 40 до 44 лет;

тринадцатая ступень - от 45 до 49 лет;

четырнадцатая ступень - от 50 до 54 лет;

пятнадцатая ступень - от 55 до 59 лет;

шестнадцатая ступень - от 60 до 64 лет;

семнадцатая ступень - от 65 до 69 лет;

восемнадцатая ступень - от 70 лет и старше."

2

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на: а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей; б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости; в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы; г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.