**Подготовка к сдачи норм ГТО одна из форм внеурочной деятельности**

Методическая разработка внеклассного мероприятия разработана в соответствии с положение о Всероссийской физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В пособии изложены вопросы подготовки обучающихся различных возрастных групп (от 17 до 20 лет) к выполнению норм и требований нового комплекса ГТО. Подробно раскрывается техника выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО, содержание физической подготовки, проводятся подвижные игры и эстафеты, даются необходимые рекомендации по планированию, организации и проведению неурочных и самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема методической разработки относится к разделу патриотического воспитания. Выбранная тема актуальна и представляет интерес для обучающихся колледжа.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в это период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей, направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.