



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. П. Коняхина

**ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО
И ЕГО ВОЗРОЖДЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ
РОССИИ**

Монография

Челябинск 2022

УДК 612. 63/66 (075/83)
ББК 75. 3
К 65

ISBN 978-5-00204-556-3

Коняхина Г.П. «История возникновения комплекса ГТО и его возрождение в современной России» [Текст] Монография. - М.: Издательство «Перо», 2022. – МБ. [Электронное издание].

В учебно-методическом пособии рассмотрены ключевые вопросы современной физкультурно-спортивной подготовки для выполнения нормативов ГТО, представлены государственные требования к уровню физической подготовленности, характеристика и методические особенности подготовки, методические рекомендации по организации и проведению испытаний, дан примерный конспект урока и опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Предназначены для специалистов в сфере физической культуры, научных работников, спортсменов, студентов физкультурных образовательных учреждений.

Рецензенты:

Костенко П.И. д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Михайлова Т.А. кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

ISBN 978-5-00204-556-3

© Коняхина Г.П. 2022.

ВВЕДЕНИЕ

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность [36].

Главная проблема, по мнению спортивных ученых сегодня, — это реализация сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения путем активного привлечения к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны большей части молодежи остается достаточно слабой и низкой. В связи с этим, в стране разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». В соответствии с этим документом доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна увеличиться до 20%. Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической

подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Целями ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

2. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

3. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

4. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5. модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Однако проблема организационно – методической разработанности физической подготовки населения с помощью комплекса «Готов к труду и обороне» изучена недостаточно. В итоге все перечисленное определило тему нашего исследования.

Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

В известном детском стихотворении С.Я.Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

1.1. ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО



Комплекс ГТО начал развиваться в первой половине XX века. Сразу после революции 1917 года люди Советской страны были энергичны и полны энтузиазма. Это было заметно во многих направлениях: науке, культуре, трудовой деятельности. Спорт также не остался в стороне.

Создание комплекса началось в 1930 году по инициативе комсомольских организаций. Стремление приобщить молодежь здоровому образу жизни — эта задача ставилась на первый план. Газета «Комсомольская правда» опубликовала статью с призывом ввести испытания на уровне всесоюзных [14].

Организаторы предлагали установить критерий для оценки физического состояния и здоровья граждан СССР. Прошедших комплекс испытаний и уложившихся в нормативы было решено награждать нагрудными значками. Эта инициатива нашла поддержку в массах. К разработке системы «Готов к труду и обороне» (ГТО) были подключены лучшие отечественные умы. В марте 1931 года она увидела свет и была утверждена правительством.

С тех пор началась активная пропаганда вновь утвержденной программы. В учебных заведениях вводились обязательные занятия по спортивной подготовке, которая заканчивалась испытаниями. Сдавшие зачет по разным спортивным дисциплинам награждались значками.

Изначально значки вручались женщинам и мужчинам старше 17 и 18 лет. Для трех возрастных категорий были установлены разные нормативы

Самый первый комплекс имел всего лишь одну ступень. В ней было 21 норматив. В практический зачет входили:

- прыжки;
- бег;
- метание гранаты;
- плавание;
- подтягивание;
- гребля.

Проверялись также теоретические знания. Испытуемые должны были знать основы самоконтроля, историю спортивных достижений, а также могли оказывать первую медицинскую помощь.

Проверки проводились как в городах, так и в сёлах. Нормы ГТО стали обязательными для работников крупных предприятий и организаций. Руководство обязывало сдавать их. Для особо отличившихся граждан вводились всяческие виды поощрения. Нормативы были общедоступными. Польза занятий спортом

была очевидна, и в ней никто не сомневался. Комплекс стал популярным и среди взрослого населения, и среди молодёжи. Значки ГТО в 1931 году получили 24000 советских граждан.

Имеющие значок молодые люди получали льготы при поступлении в специализированные учебные заведения с физкультурным уклоном, а также имели преимущественное право для участия в различных спортивных праздниках, мероприятиях, состязаниях на союзном и даже международном уровне.

Было принято решение о создании второй ступени комплекса ГТО. Она была подготовлена и утверждена в 1932 году. В состав дополнительной системы входили 25 нормативов для мужчин, 22 из них были практическими, а 3 из них — теоретическими. Представительницы женского пола сдавали нормативы по 21 виду спорта. Вскоре Правительство решило приобщить к системе ГТО детей. Он получил название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Детский комплекс увидел свет в 1934 году. Система БГТО стала обязательной, и вошла в учебную программу всех школ. Детям предлагались следующие нормативы:

- бег на различные дистанции;
- лазание по канату;
- прыжки в длину и в высоту;
- метание гранаты;
- подтягивания и отжимания.



После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри.

Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил

и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки [2].

В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. К весне 1935 года количество значкистов ГТО достигает 1,2 миллионов человек.

Только за 1938 и 1939 годы нормы ГТО 1 и 2 ступени и БГТО («Будь готов к труду и обороне») сдают более 2,5 млн.

человек. Количество спортивных сооружений в стране увеличивается с 39 тысяч в 1936 году до 83 тысяч к концу 1939 года. К этому же времени в стране действует 62 тысячи физкультурных коллективов, объединявших 5 млн. человек.

В 1972 специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР введён новый комплекс ГТО, в котором появляются ступени для школьников 10—13 лет и граждан 40—60 лет. Это позволяет расширить возрастные рамки комплекса ГТО и охватить население с 10 до 60 лет. Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название: 1-я ступень - «Смелые и ловкие», 2-я ступень — «Спортивная смена», 3-я ступень — «Сила и мужество», 4-я ступень — «Физическое совершенство», 5-я ступень — «Бодрость и здоровье». К началу 1976 года наша страна насчитывала свыше 220 млн. значкистов ГТО всех ступеней.

Последний Всесоюзный физкультурный Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в январе 1985 года. Он был адресован людям от 16 до 60 лет.

Программа физподготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» существовала в СССР с 1931 по 1991 годы: в разное время нормативы претерпевали изменения, но суть комплекса оставалась прежней.

Программа была направлена на оздоровление рядовых граждан. Долгосрочной целью являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Программа действовала в профессиональных и образовательных учреждениях (на заводах, в школах, вузах, техникумах и профессиональных училищах). Принять участие мог любой желающий от 10 до 60 лет. Для каждой из 10 групп по разным возрастам разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались соответствующие требования.

Если человек сдавал нормативы, ему выдавался серебряный, либо золотой значок ГТО. Граждане, успешно выполняющие программы несколько лет подряд, получали специальный «почётный значок ГТО». Также за это предоставлялись льготы при поступлении в физкультурные и спортивные учебные учреждения

Нормативы комплекса ГТО подвергались изменениям неоднократно. Одно из крупнейших изменений была внесено в 1972 году. Всё нормативов была уменьшено, теперь стали менее жесткими, зачёты сдавались выборочно. Первоначальные правила были актуальны для военного и послевоенного времени. Руководители советского государства Иосиф Сталин акцентировал важность программы ГТО. Население должно было выносить тягости военного времени и давать отпор врагам. Нужно было подтверждать умение преодолевать препятствия, стрелять из малокалиберной винтовки, хорошо плавать, делать марш-броски, соблюдать военную дисциплину. С наступлением мирного времени необходимость в таких нормативах отпала.

С началом перестройки и развалом Советского Союза в 1991 году про систему ГТО забыли. Стали меньше уделять внимания физической подготовке.

Знаки ГТО СССР



Марки ГТО и БГТО СССР



1.2. НОВАЯ ЖИЗНЬ СИСТЕМЫ ГТО

Новое — это хорошо забытое старое. Прекрасные начинания не канули в Лету. В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал Указ о распространении системы на всей территории России. Было решено максимально вовлечь в движение население всех возрастных групп. Это стало вторым рождением комплекса ГТО. Чтобы повысить мотивацию было предложено ввести специальные бонусы для сдавших нормативы ГТО. Поступающим в вузы предлагается добавлять баллы к результатам ЕГЭ, а студентам и учащимся колледжей делать прибавку к стипендии. Для работающих граждан предусмотрены дополнительные дни отдыха.

Внедрение системы ГТО играет важную роль в вовлечении в спортивные занятия широких масс населения, ставит определенные цели и задачи. Основные факторы:

1. Увеличение количественного состава людей, систематически занимающихся спортом систематически.
2. Улучшение состояния здоровья и повышение продолжительности жизни.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Модернизация образования в области физической культуры.
5. Улучшение досуга подрастающего поколения и молодежной аудитории.

6. Повышение знаний граждан России в области самозащиты, спортивного самоконтроля.

7. Создание комфортных условий для занятий спортом и физкультурой.

8. Всестороннее развитие личности, ориентированное на различные сферы общественной жизни.

Обновлённая программа ГТО включает несколько разделов. Все здоровые граждане разделены на группы в зависимости от возраста и половой принадлежности. В то же время чёткой возрастной границы для некоторых категорий нет. Получение значка ГТО возможно даже для пенсионеров, возраст которых старше 70 лет. Для этого нужно лишь здоровье и желание. Предлагаемые зачетные требования направлены на оценку физических способностей человека. Каждый желающий может протестировать себя в следующих видах спорта:

- спринтерский бег;
- кросс на длинные и средние дистанции;
- прыжки;
- подтягивания или отжимания;
- плавание;
- лыжные гонки.

В каждом виде установлен свой норматив. Он требует определенной физической подготовки. Нормы немного отличаются от советских стандартов. Но ведь и цель современного комплекса ГТО совершенно другая: оно возродилось для оздоровления нации. Одновременно движение играет развлекательную роль.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;

- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;
- бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек;
- ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.



Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень - «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 - 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 - по выбору.

II ступень - «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень - «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень - «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень - «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР

1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-
løpere og har deltatt i mange store løp
her i Norge. Mange vil huske hans
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor
han særlig gjorde sig bemerket i de
lengste distanser over 5000 og 10000
meter.

Innleggsbilleder av denne serie finnes i følgende cigaretter:

| | |
|-----------------------|-----------------|
| Cromwell, rød | 12,5 øre |
| Bankett | 10 „ |
| Cromwell, grøn | 5,5 „ |
| Kef, grøn | 5,5 „ |

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году - 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина

военной академии имени М.В.Фрунзе, А. Маслову, В.Н.Поручаеву и другим.



Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е.Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников – удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II степени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II степени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную

ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.

Значок БГТО образца 1934 года



Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 – 1939, 1949 – 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 – 1982), чемпионаты СССР (1989 – 1991).

1.3. ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО)

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости [36].

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

1.4. КОМПЛЕКС ГТО И ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы

наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...». Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.



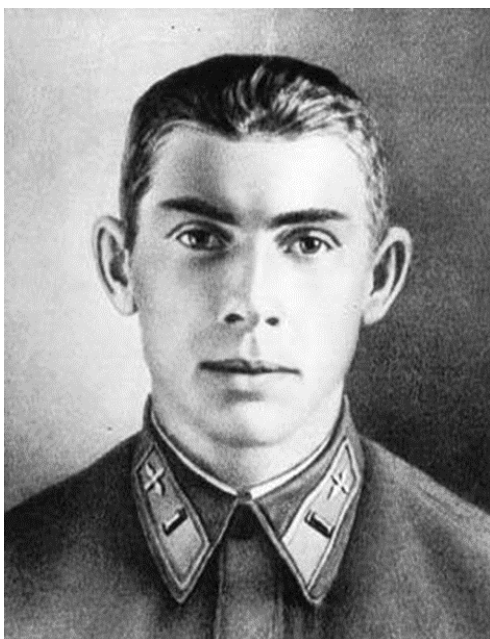
Иван Кожедуб



Александр Покрышкин



Владимир Пчелинцев



Николай Гастелло



Значок ГТО 1 степени



Значок «Отличник БГТО», 1940 год



Значки «Отличник ГТО» 2 степени 1940-1946 годов (серебро и бронза)



Значки «Будь готов к труду и обороне»



Значки ГТО I и II степеней 1946 – 1961 годов

1.5. КОМПЛЕКС ГТО В ПОСЛЕВОЕННОЕ ВРЕМЯ

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II степеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими

мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку.

Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени -

для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.



Значки БГТО и ГТО 1961 года

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная степень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год



Золотой нагрудный знак «Воин-спортсмен», 1961 год

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.



С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны.

В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 -60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.



Значки БГТО I, II, III ступеней выпуска 1972 года





Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.



В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты,

стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем - Криво В.М.), а в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент - Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто сдал нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.



Значок «Отличник ГТО»

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.



Почетный знак ГТО

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



Знак «За успехи в работе по комплексу ГТО»



**Значок
«Чемпиону ГТО»,
Тбилиси, 1977 год**



**Значок «Чемпиону
ГТО», Алма-Ата, 1979
год**



Значок и медали чемпионата СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда», Кишинёв, 1981 год



В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО,

посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве



Значок региональных соревнований ГТО – Спартакиада народов СССР»

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников – из 4-х.



Знак «50 лет комплексу ГТО»



Значки ГТО в редакции 1985 года



Значок ГТО, выпущенный в конце 1980-х годов

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности

граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла... Но вновь весна, весна 2014 года!!!

Глава 2. НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ВФСК ГТО

24 марта 2015 г. исполняется год со дня принятия Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ВФСК ГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей. 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.

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 степенями 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 степенями 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.

Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;

в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;

е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных степеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса,

образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Думаю, вы согласитесь, что возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Ну а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья... не забывайте «Движение-это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО, обретете гармонию силы и духа. **ГТО-друг здоровья!**

Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

3.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА КОМПЛЕКСА ГТО



Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем

уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне». Для начала рассмотрим положение о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к Труду и обороне».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 было принято положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В положении изложены цели и задачи ГТО, а также его содержание и структура. Населению страны было изложено, какими навыками и умениями они должны обладать как с физической, так и умственной стороны, т.е. подготовка населения к сдаче норм и требований ГТО. В положении указано, чем будут награждаться отличившиеся, которые успешно сдали все предложенные нормативы. Не могу не отметить, что правительство в этом положении указала, каким образом будет внедряться и реализовываться комплекс ГТО, т.е. организация этого процесса. Также в Нормативно-правовой базе указаны Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов).

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль [36].

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

а) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;

б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

в) рывок гири;

г) поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях 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).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергозатратным испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

Тестирование умения плавать проводится, 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, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней.

Таким образом, правительство страны в положении о ГТО изложила содержание и структуру комплекса, а также, какими умениями и навыками должен обладать гражданин РФ, чтобы успешно выполнить нормы и требования ГТО. А к ним уже предложены рекомендации, в которых указано как лучше пройти тестирование максимально успешно для испытуемого.

Приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471 утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении новых

нормативов ГТО. В него включены нормативы для 11 возрастных групп населения страны, охватывающих возраст от 6 до пожилого возраста без ограничений.

Все 11 категорий представлены ниже:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование

(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: 70 лет и старше

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

2 ступень предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов.

3 ступень ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется

игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

4 ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

5 ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов

Рассмотрев особенности каждой из 5 ступеней, куда входят учащиеся с 1 по 11 классы, изучим части комплекса ГТО. Итак, комплекс 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.

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.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

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

б) нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей
- испытания (тесты) на определение развития выносливости
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости

- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

1. влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
2. гигиена занятий физической культурой;
3. основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

4. основы методики самостоятельных занятий;
5. основы истории развития физической культуры и спорта;
6. овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Итак, можно сделать вывод, что населению страны представлены 11 ступеней комплекса ГТО. В каждой из этой ступени соответствует определённому возрасту тестируемого. Он должен пройти как тесты и нормативные требования, так и показать свои знания и умения в области физической культуры.

Глава 4. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ГТО

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста.

Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников 14-15 лет усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года был возрождён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Указ о старте этого проекта подписан, при этом решено сохранить и старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории». В 2014 году утверждено 24 нормативно-правовых акта: два Указа Президента Российской Федерации; 4 акта Правительства Российской Федерации; 12 приказов Министерства спорта Российской Федерации; 5 приказов других министерств и ведомств Российской Федерации. Правительством Российской Федерации утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению Комплекса ГТО. В Положении отмечается, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Принцип добровольности предполагает реализацию мотивирующих факторов:

1. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса, которые учитываются образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

2. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Так, обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.

3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура». Например, в Белгородском государственном национальном исследовательском университете разработана балльно-рейтинговая система оценки подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура». Баллы для зачета можно получить не только за посещение лекций, практических занятий и сдачу контрольных нормативов, но и за другие формы работы, в том числе сдачу норм ГТО. Студенты, сдавшие нормативы комплекса на золотой и серебряный знак, получают зачет «автоматом», на бронзовый - 20 баллов.

Другие способы повышения мотивации:

- Торжественное вручение знаков ГТО;
- Установление Досок Почета Комплекса «ГТО» в учреждениях, организациях и муниципалитетах;
- Включение выполнения норм комплекса ГТО на золотой знак отличия как критерия в Положение о региональном конкурсе на присуждении премии талантливой молодежи;
- Проведение областного конкурса на лучшую организацию работы по внедрению комплекса ГТО среди муниципальных образований, образовательных организаций и трудовых коллективов;

- Скидки на посещение спортивных сооружений для значкистов ГТО;
- Дисконтные карты торговых сетей для значкистов ГТО;
- Премияльные выплаты по итогам сдачи нормативов Комплекса ГТО.

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации. На муниципальном уровне медицинское сопровождение сдачи Комплекса ГТО обучающимися общеобразовательных организаций области осуществляется силами специалистов подведомственных медицинских организаций.

Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО.

4.1. СТРУКТУРА ГТО

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам

отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Виды испытаний (тесты). Преемственность и динамика испытаний в зависимости от ступени. 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.

Занятия спортом и наличие значка могут стать модной тенденцией. Но главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача — это здоровье и хорошее самочувствие. А в долгосрочной перспективе — еще и увеличение продолжительности жизни.

Глава 5. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО



I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

| № | Виды | Нормативы |
|---|------|-----------|
|---|------|-----------|

| п/п | испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|---------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | | Бронзо- вый знак | Сереб- ряный знак | Золотой знак | Бронзо- вый знак | Сереб- ряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |

| | | | | | | | |
|----|--|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.30 |
| | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также

необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 ч.)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также

необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцам рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

| | | | | | | | |
|--|--|------------------------------------|----------------------|------|----------------------|----------------------|------|
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматическо й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9

часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|-----------------|--------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | - | - | 9 | 11 | 18 |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | (количество раз) | | | | | | |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцам и рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладоням и | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----|----|----|----|----|
| | 10 м (очки) | | | | | | |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|---|
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 100 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний (тесты) |
|--|--|
| Скоростные возможности | <ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с) |
| Сила | <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) |

| | |
|--------------------------|---|
| | <p>времени) 8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</p> |
| | <p>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</p> |
| Гибкость | <p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)</p> |
| Прикладные навыки | <p>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км</p> <p>8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</p> <p>13. Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м 16. Плавание без учета времени 50 м 17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)</p> <p>18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) 22. Туристский поход с проверкой туристских навыков</p> |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Скоростно-силовые возможности | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| | 2. Прыжок в длину с разбега (см) |
| | 3. Метание мяча весом 150 г (м) |
| | 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) |
| | 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| | 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| Координационные способности | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |

Глава 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)



Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

- рывок гири;
- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях 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).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергозатратным испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, 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, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

6.1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения

нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м

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

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег 30, 60, 100 м

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 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м

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

4. Смешанное передвижение на 1 000, 1 500, 2 000, 3 000, 4 000 м

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

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.

7. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лежа 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 участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися 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 пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

9. Рывок гири

Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 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, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

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;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (сиденье стула)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (сиденью стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью гимнастической скамьи (или сиденья стула).

12. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

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 испытания (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 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. 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 2 с.

14. Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м 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.

15. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

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

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

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

16. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

17. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

18. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

19. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из

положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

20. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

21. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются (по возможности) на дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Глава 7. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий [36].

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Но. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением [38].

Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян [25].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые

возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины [5].

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы [25].

Итак, 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В этом документе определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО [37].

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [45].

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан [36].

Глава 8. ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью.

Образовательно-тренировочные уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут быть целевыми, комплексными и контрольными.

Целевые (однонаправленные) уроки предусматривают преимущественно решение одной педагогической задачи, включают один двигательный компонент физической подготовки. Время основной части занятия отводится на выполнение одного вида испытаний программы комплекса ГТО, например, кроссовый бег, бег на лыжах и т. п.

Комплексные уроки предусматривают решение нескольких педагогических задач, включают 2 – 3 и более двигательных компонента программы комплекса ГТО в различных сочетаниях, например, бег на короткие дистанции (отрезки от 30 до 100 м), прыжки в длину с разбега, силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, гирями. Занятия заканчиваются медленным бегом 3 – 5 мин, переходящим в ходьбу, с последующим выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме [36].

Физические упражнения следует распределять на занятиях так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на физическое развитие и физические качества занимающихся, способствовали формированию прикладных двигательных умений и навыков. В первую половину основной части занятия обычно включают упражнения на овладение техникой (или элементом техники) двигательных действий, развитие быстроты движений и взрывной силы. Во вторую половину занятия включают упражнения для развития выносливости. Продолжительность одного занятия 45 – 90 мин. Контрольные занятия проводятся с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности учащихся и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса ГТО.

Анализ полученных данных позволяет выявить эффективность применяемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов, физических нагрузок, что даёт возможность при необходимости оперативно вносить необходимые коррективы в занятия.

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО приносит кумулятивный эффект (суммирование, наслаивание результатов предыдущих занятий на каждое последующее), если заниматься физическими упражнениями не

менее трёх раз в неделю. Интервал между занятиями должен обеспечивать полный отдых (восстановление) от предыдущего занятия, но не превышать 3 – 4 дней, так как сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, сохраняются непродолжительное время.

При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо придерживаться следующих принципов:

1. регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
2. доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т. д.);
3. непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной Зафферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В период от 11 до 13 – 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13 – 14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

8.1. КРАТКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ПРОХОЖДЕНИЮ НОРМ ГТО



Комплекс ГТО возрождается в нашей стране для того, чтобы внедрить в массовое сознание населения курс на ведение здорового образа жизни, повышение физической активности и, в конечном результате – оздоровить нацию посредством занятий физкультурой

Нормы ГТО разработаны и утверждены и сведены в таблицы опытными специалистами: спортивными работниками, врачами, психологами. Весь комплекс нормативов разделен на 11 возрастных ступеней. Для каждой ступени – свои нормативы, скомпонованные в отдельные таблицы. Существующие нормы ГТО для школьников, таблицы которых охватывают с 1 по 5 ступень, разработаны с особой тщательностью. Ведь именно в этом возрасте закладывается основа всей жизни взрослого человека. Повышенная активность – это естественное состояние для школьников. Нужно просто направить их энергию в нужное русло

Кто и как готовит школьников к сдаче норм ГТО

Подготовка школьников ведется на уроках физкультуры, в спортивных секциях, в клубах, в группах общей физической подготовки. Подготовить школьников к проведению тестовых испытаний – это задача преподавателей, тренеров, наставников, родителей. Ответственному лицу следует для каждого школьника вести отдельную таблицу, где будут отмечаться сданные нормы. Главная цель состоит не только и не столько в том, чтобы школьники могли успешно пройти испытания, занесенные в таблицы нормативов, но и укрепить здоровье, приобрести определенные навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни [36].

8.2. НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО САМОПОДГОТОВКЕ

Для того чтобы сдать нормы ГТО, прописанные в таблицах нормативов, школьники, учащиеся ВУЗов, другие категории

граждан непременно должны заниматься самоподготовкой. Кстати, чтобы проверить свой уровень подготовки, можно в центрах тестирования провести пробные испытания. Это покажет, насколько вы подготовлены.



В процессе подготовки к сдаче норм ГТО необходимо:

- режим дня должен быть составлен таким образом, чтобы как минимум 2 часа в день уделялось бы физической активности. Это может быть утренняя зарядка, комплексы упражнений на тренировку определенных зон, занятия в спортивных секциях и клубах, длительные прогулки пешком, на велосипеде летом или на лыжах зимой;

- самостоятельные тренировки – основа для удачной сдачи норм ГТО. Начинать надо с 2 тренировок в неделю, довести до 6 раз. В процессе занятий нужно сочетать различные виды тестовых испытаний. Упражнения надо выполнять сериями, делать несколько подходов. Нельзя заниматься до сильной усталости. Активные упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха;

- желательно вести дневник тренировок, где в таблицы будут сведены нагрузки, результаты и достижения. Школьникам для наглядности можно сделать таблицу с нормами, которые необходимо достичь в процессе тренировок и повесить ее на видное место;

- для успешного достижения цели необходимо создать для себя мотивацию пролонгированного действия (допустим, получить золотой значок ГТО) и мотивацию на каждый день, например – выполнить на 1 серию упражнений больше, чем в прошлое занятие и получить от этого моральное удовлетворение;

- необходимо соблюдать принципы здорового питания: рацион должен быть сбалансирован, быть достаточно

калорийным и включать в себя клетчатку, белки, углеводы, витамины и минералы;

- стоит отказаться от вредных привычек, нарушающих нормальную жизнедеятельность организма.

Как лучше самостоятельно готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях и школах. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила:

- Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

- Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

- Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

- Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.

Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Глава 9. УРОК ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО



При подготовке урока необходимо учитывать индивидуальные, физиологические, психологические и возрастные особенности классного коллектива.

Данный урок имеет преимущество в том, что его можно использовать с 5 по 11 класс, изменяя лишь силовую нагрузку.

Цель данного урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Задачи урока:

1. Образовательная:

- закрепить навыки основных видов упражнений;
- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

2. Воспитательная:

- воспитывать патриотические чувства и любовь к Родине;

- воспитывать волю при выполнении упражнений с отягощением;
- формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений

3. Оздоровительная:

- развивать физические способности;
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Для развития и поддержания интереса учащихся к предмету физическая культура на уроке желательно использовать групповую форму организации занимающихся, которая способствует увеличению моторной плотности урока.

Методы:

по характеру познавательной деятельности:

- репродуктивный.

По способу организации учебной работы:

- совместная работа;
- групповая работа.

Для функциональной подготовки организма проводится разминка, включающая в себя разновидности бега, прыжков и общеразвивающие упражнения на месте.

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности.

Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 7-10 станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку. Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как подтягивание, метание в цель, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

В заключительной части занятия проводится опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.

Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществляется преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание). У учеников также развиваются навыки самоконтроля.

Высокая работоспособность обучающихся в течение всего урока обеспечивается созданием благоприятного микроклимата и фона за счет разнообразия видов работы и единой её динамичности, хорошего взаимопонимания. Форма проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на завершающем этапе самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности.

9.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Учитель: Рьянова Оксана Викторовна

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 7

Раздел: ОФП

Тип урока: урок с образовательно-тренировочной направленностью

Тема: Совершенствование физических качеств

Цель: подготовка к сдаче нормативов ГТО

Задачи:

Образовательная: - закрепить навыки основных видов упражнений;

- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

Развивающая:

- развивать физические способности;
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Воспитательная:

- воспитывать волю при выполнении упражнений с отягощением;

- формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений.

Планируемые результаты:

1. Личностные:

- понимание необходимости выполнения упражнений;
- умение активно включиться в коллективную деятельность.

2. Метапредметные:

- проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме;
- уметь логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

3. Познавательные:

уметь выделить необходимую информацию,

4. Регулятивные: способствовать волевому усилию.

5. Коммуникативные: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.

Место проведения: спортивный зал

Материальное обеспечение: маты, скакалки, низкие перекладины, теннисные мячи, гантели, гири, свисток, планшеты, ручки.

9.2. ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ УРОКА ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО



Место проведения: спортзал

Вид урока: круговая тренировка

Тип урока: совершенствование умений и знаний.

Цель урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО (комплексное развитие двигательных качеств).

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.
2. Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.
3. Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

Инвентарь: дидактический материал (карточки с техникой выполнения, карточки с нормативами, планшеты или телефоны, линейки для измерения гибкости, раздаточный материал (знаки отличия), конусы, гимнастические маты, секундомеры.

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
|--|-----------|--------------------------------------|
| Подготовительная часть (11 мин) | | |

| | | |
|--|--------|--|
| 1. Построение. | 1 мин. | Класс равняйся! Смирно! |
| <p>Учащиеся должны прийти к выводу: Здоровье человека – это главная ценность в жизни (перечислить правила ЗОЖ: занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание;</p> <p>Давайте попробуем сформулировать тему урока.</p> <p>И так, давайте попытаемся сформулировать тему урока:</p> | | |
| Сообщение темы и задач урока | | <p>Тема урока: «ГТО — путь к здоровью».</p> <p>Задачи урока: Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.</p> <p>Попробуем выполнить несколько нормативов по сдаче ГТО и оценить их выполнение.</p> |
| <p>Видео- ролик: Что такое ГТО?</p> <p>Спустя 23 года по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения.</p> <p>Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»</p> <p>Цель возрождения ГТО-21 века:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.</i> <i>2. укрепление вашего здоровья.</i> <i>3.воспитание всестороннего физически развитого человека,</i> | | |

подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины.

4. Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

| | | |
|--|--------|---|
| Построение в одну шеренгу | | Класс в одну шеренгу становись! Направо, налево в обход шагом марш! |
| 2. Медленный бег на одной половине зала с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым и левым боком, бег спиной, с изменением направления движения, приставным шагом). | 2 мин. | Дистанция между уч-ся 2 шага. |

| | | |
|---|---|---|
| СБУ выполняются змейкой между гимнастическими ковриками. | | |
| 3.Общеразвивающие упражнения | 3-4 мин. | Проверка домашнего задания (показывают двое из учеников, остальные повторяют). |
| Основная часть (32мин) | | |
| <p>Сейчас мы разделимся на команды, в каждой команде должно быть одинаковое количество человек, вы выберете капитанов, которые выполнять задания будут первыми, затем оценивать будут команду. Выполнять будем два подхода: первый круг вы выполняете тесты способами, которыми вам привычно, второй круг, вы прежде. Чем выполнить задания вы читаете всей командой инструкцию, смотрите ролик и после этого вы выполняете по правилам норматив. Оцениваете себя только после второго выполнения.</p> <p>1 станция – Челночный бег, 2 станция – прыжки, 3- пресс, 4- гибкость. Меняемся по кругу против часовой стрелки.</p> | | |
| 1. Разделение на станции. | | Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку. |
| 1. Тест на определение координационных способностей: Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с | Каждая станция - 4 минуты <i>Ошибки:</i> Заступ на стартовую линию. Не касания линии пальцами. Занос или заступ ногой за линию во | Челночный бег на расстоянии 9 м, прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с |

| | | |
|--|--|---|
| <p>требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*9 м.</p> | <p>время сдачи теста.</p> | <p>одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.</p> <p>Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.</p> |
| <p>2. Станция: Тест на определение скоростно-силовых качеств:</p> <p>Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p> | <p><i>Ошибки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно. | <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | | <p>разрешен.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> |
| <p>3. Станция: «Поднимание туловища из положения лежа на спине».</p> | <p><i>Ошибки:</i></p> <p>1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);</p> <p>2) отсутствие касания лопатками мата;</p> <p>3) пальцы разомкнуты "из замка";</p> <p>4) смещение таза.</p> | <p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | | <p>подниманий туловища.</p> <p>Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p> |
| <p>4. Станция: Тест на определение гибкости.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя на скамейке у детей школьного возраста.</p> | <p><i>Ошибки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек. | <p>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.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2</p> |

| | | |
|--|--------|---|
| | | сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +. |
| Заключительная часть (2 мин). | | |
| 1. Опрос по теме урока | 1 мин. | Теоретический опрос. |
| Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению? | | |
| 2. Подведение итогов. | 1 мин. | Дать оценку выполнению заданий. |
| Давайте посмотрим, какие результаты вы получили сегодня на уроке? Поднимите вверх и покажите, кто выполнил нормативы на знак отличия. Молодцы! | | |

9.3. АНАЛИЗ УРОКА

При подготовке урока необходимо учитывать индивидуальные, физиологические, психологические и возрастные особенности классного коллектива. Данный урок имеет преимущество в том, что его можно использовать в разных группах, изменяя лишь скоростно-силовую подготовку.

Урок целесообразно проводить непосредственно перед основной сдачей нормативов ГТО.

Цель урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Задачи урока:

1. *Образовательная*

- закрепление навыков основных видов упражнений
- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости.

2. Воспитательная

- воспитание патриотических чувств и любви к родине;
- воспитание воли при выполнении упражнений с отягощением;
- формирование навыков взаимопомощи при выполнении упражнений.

3. Оздоровительная

- развитие физических способностей
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата

Для развития и поддержания интереса учащихся к предмету физическая культура, на уроке желательно использовать групповую форму организации занимающихся, которая способствует увеличению моторной плотности урока.

Планируемые образовательные результаты УУД:

Личностные: Развитие эстетических чувств, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Выносливость, сила скорости, координация, воспитание командного духа.

Метапредметные: умение применять теоретические знания на практике, способность к быстрому реагированию.

Познавательные: Знания об истории возникновения ГТО, почему вновь возродилось? Для чего необходимо в 21 веке? Проходить станции круговой тренировки (уметь выполнять: прыжки в длину с места, упражнения на укрепление мышц живота (пресс) и спины; тест на гибкость; челночный бег).

Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее не только по указанию взрослого, но и самому, сохранять заданную цель.

Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга, капитана и учителя.

Предметные: Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры, как выбирать элементы подвижной игры, учитывая общие интересы.

Методы:

По характеру познавательной деятельности

- репродуктивный

По способу организации учебной работы

- совместная работа
- групповая работа

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности.

Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 5-х станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х минут по очереди на каждой станции.

Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку. Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как прыжки, бег, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни, в экстремальных ситуациях. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке.

Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

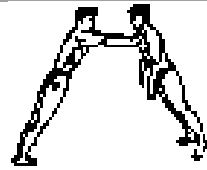
В заключительной части занятия проводится опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.

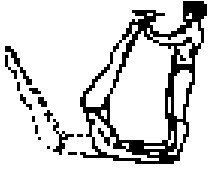



Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществлялся преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание). У учеников также развивались навыки самоконтроля по образцу.

Высокая работоспособность обучающихся в течение всего урока обеспечивалась созданием благоприятного микроклимата и фона за счет разнообразия видов работы и единой её динамичности, хорошего взаимопонимания. Форма проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на завершающем этапе самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности.

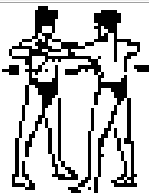
9.4. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО





Упражнения с партнером

| Упражнение | Дозировка | ОМУ | Рисунок |
|--|-----------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| И.П. — стоя напротив партнера на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук (отталкивание ладонями выпрямленных рук в грудь наваливающегося партнера) | 10—14 раз | Активные движения руками; спину держать прямо; дыхание произвольно |  |

| | | | |
|--|------------------|--|---|
| <p>И.П. — лежа на спине, захватить за лодыжки стоящего за головой партнера (поднимание прямых ног вверх и их опускание с торможением)</p> | <p>10—16 раз</p> | <p>Компенсирова силу толчка ног партнёром вперед-вниз; ноги напряжены, прямые</p> |  |
| <p>И.П. — лежа на спине, ноги приподняты и удерживаются партнером, руки за головой (наклоны туловища вперед)</p> | <p>15—20 раз</p> | <p>Движения в тазобедренном суставе; дыхание произвольно</p> |  |
| <p>И.П. — сидя на полу, опереться разведенными в стороны ногами «ступня в ступню», а руками захватить друг друга за пальцы (поочередная тяга спиной, как при гребле, преодолевая сопротивление партнёра)</p> | <p>14—18 раз</p> | <p>По возможной амплитуде; активные движения; ноги в коленях не сгибать; спину держать прямо</p> |  |
| <p>И.П. — лежа на ковре лицом вниз напротив партнера (борьба одной рукой, другой</p> | <p>10—16 раз</p> | <p>Выполнить упражнение сначала одной, затем другой рукой</p> |  |

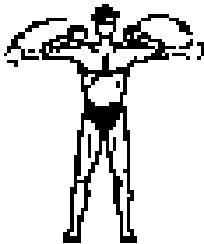
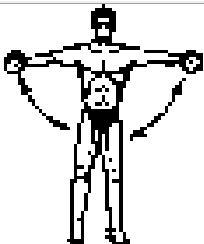
| | | | |
|--|-----------|---|---|
| рукой упереться в ковер) | | | |
| И.П. — упор на руках, партнер удерживает ноги в опущенных руках («бег» на руках) | 10—16 раз | Смотреть вперед; ноги не сгибать |  |
| И.П. — стоя с партнером, висящим на голених на плечах за спиной вниз головой и удерживая его за лодыжки (наклоны туловища вперед одновременно с партнером) | 8—12 раз | По возможной амплитуде; движения плавные; дыхание произвольно |  |
| И.П. — упор лежа, опираясь на живот и грудь партнера (отжимания) | 8—12 раз | Следить за дыханием |  |
| И.П. — лежа на спине, согнутые в коленях ноги удерживаются партнером, руки за головой (наклоны туловища вперед, до касания грудью коленей) | 14—18 раз | Активно выполнять сгибания; спину удерживать прямо |  |

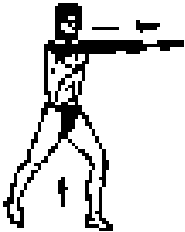
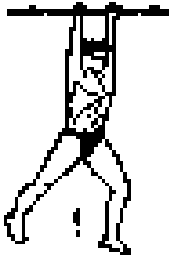
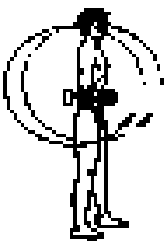
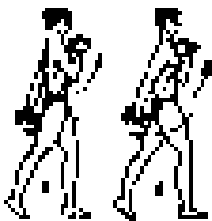
| | | | |
|--|------------------|--|---|
| <p>И.П. — стоя напротив партнера, ноги на ширине плеч, полусогнутые руки вперед, пальцы в «замке» (попеременные сгибания-разгибания рук, преодолевая сопротивление партнера)</p> | <p>12—16 раз</p> | <p>Активно выполнять сгибания-разгибания; постепенно увеличивать амплитуду; ноги от пола не отрывать</p> |  |
| <p>И.П. — стоя в наклоне вперед, держась руками за опору, одна нога, слегка согнутая в коленном суставе, назад-книзу (сгибание бедра вперед, преодолевая сопротивление партнера)</p> | <p>8—12 раз</p> | <p>Выполнить упражнение последовательно одной, затем другой ногой</p> |  |
| <p>И.П. — лежа спиной на ковре, партнер под углом 90° упирается своими ступнями в одну ногу, а другую захватывает двумя руками (сведение ног, преодолевая сопротивление)</p> | <p>10—14 раз</p> | <p>Движения плавные; ноги напряжены; следить за ритмом дыхания</p> |  |

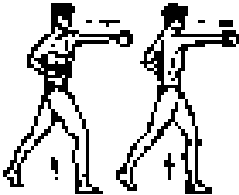

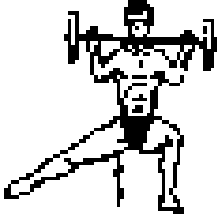

| | | | |
|--|-----------|---|---|
| партнера) | | | |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, захватить руки партнера, сидящего на корточках, за лучезапястные суставы (тяга партнера за руки вверх-к себе) | 8—12 раз | Стараться поднять партнера вверх; сохранять равновесие; дыхание произвольно |  |
| И.П. — стоя ноги на ширине плеч, опереться спиной о спину партнера (одновременные приседания, преодолевая тяжесть тела партнера) | 10—16 раз | Ноги сместить вперед на полшага, руки скрестить на груди |  |
| И.П. — сидя на ковре спиной друг к другу, захватив партнёра руками «под локти» (борьба с партнером, стараясь уложить его боком на ковер) | 6—10 раз | Сохранять технику безопасности; не делать резких движений |  |
| И.П. — сидя в упоре сзади, ступнями полусогнутых ног упереться в | 14—18 раз | Спину удерживать прямой; не делать резких движений; дыхание |  |

| | | | |
|--|--|-------------|--|
| ступни сидящего напротив в той же позиции партнера (попеременный жим ногами, преодолевая сопротивление партнера) | | произвольно | |
|--|--|-------------|--|

Упражнения для атлетической подготовки

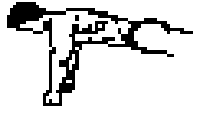

| Упражнение | Дозировка | ОМУ | Рисунок |
|---|-----------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| И.П. — стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз) | 10—12 раз | Спина прямая; следить за правильностью дыхания |  |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч) | 15—20 раз | Средний темп; руки прямые; движения плавные |  |

| | | | |
|---|------------------|---|---|
| <p>И.П. — стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке)</p> | <p>12—16 раз</p> | <p>Руки прямые; подскоки выполнять на передней части стопы; дыхание произвольно</p> |  |
| <p>И.П. — стоя со штангой на груди, хват на ширине плеч (толчок штанги вверх с подскоком в разножке)</p> | <p>10—16 раз</p> | <p>Спина прямая; руки не сгибать; удерживать равновесие</p> |  |
| <p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках (одновременные круговые движения прямых рук с гантелями)</p> | <p>12—14 раз</p> | <p>Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно</p> |  |
| <p>И.П. — стоя, одна нога впереди, руки с гантелями вниз (попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке)</p> | <p>10—14 раз</p> | <p>Следить за ритмом дыхания; движения в локтевых суставах; спина прямая</p> |  |





| | | | |
|--|------------------|--|---|
| <p>И.П. — стоя с гантелями в руках, одна нога впереди (прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке)</p> | <p>8—12 раз</p> | <p>Подскоки выполнять на передней части стопы; руки прямые</p> |  |
| <p>И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед (прыжки вверх со сменой ног)</p> | <p>8—12 раз</p> | <p>Спину держать прямой; удерживать равновесие</p> |  |
| <p>И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону (пружинящие попеременные приседания в выпаде)</p> | <p>8—10 раз</p> | <p>Спину держать прямой; постепенно увеличивать амплитуду приседания</p> |  |
| <p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах)</p> | <p>10—16 раз</p> | <p>Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно</p> |  |


| | | | |
|---|----------|---|---|
| И.П. — стоя в широкой стойке, руки с гантелями в стороны (повороты туловища вправо-влево) | 8—10 раз | По возможной амплитуде; руки прямые; ноги от пола не отрывать |  |
| И.П. — стоя со штангой в руках за спиной (приседания) | 6—10 раз | Спину держать прямо; сохранять равновесие |  |
| И.П. — стоя со штангой на плечах, ноги чуть шире плеч (наклоны туловища вперед) | 6—10 раз | Спину прогнуть; ноги в коленях не сгибать |  |

Упражнения с собственным весом тела

| Упражнение | Дозировка | ОМУ | Рисунок |
|--|-----------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| И.П. — упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) | 20—30 раз | Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах |  |
| И.П. — в упоре лежа (перенос тяжести попеременно на | 15—20 раз | По возможной амплитуде; спина прямая |  |


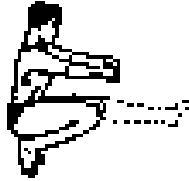

| | | | |
|---|-----------|--|---|
| левую и правую руку) | | | |
| И.П. — в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице (сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»)) | 15—18 раз | Опустить таз как можно ниже; не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться до максимума |  |
| И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги) | 20—30 раз | Стараться не опускать бедро; равновесие поддерживать руками |  |
| И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой) | 16—20 раз | Стопу расслабить; равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки |  |

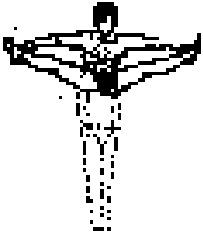

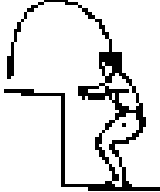
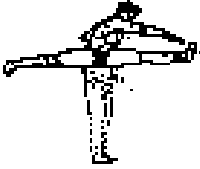
| | | | |
|--|------------------|--|---|
| <p>И.П. — лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены на подставке (поднимание туловища)</p> | <p>15—20 раз</p> | <p>Поднять туловище и наклониться вперед; ноги от пола не отрывать</p> |  |
| <p>И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях (поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо)</p> | <p>12—16 раз</p> | <p>Поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена</p> |  |
| <p>И.П. — в упоре лежа (отжимаясь на одной руке)</p> | <p>3—5 раз</p> | <p>Удерживать равновесие</p> |  |
| <p>И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову (поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола)</p> | <p>10—14 раз</p> | <p>Максимальная амплитуда; ноги стараться держать прямыми; следить за ритмом дыхания</p> |  |

| | | | |
|--|------------------|---|---|
| <p>И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову (поднимание туловища и ног в сед углом из положения лежа на спине («складной нож»))</p> | <p>12—16 раз</p> | <p>По возможной амплитуде; ноги вместе, прямые; коснуться руками стоп</p> |  |
|--|------------------|---|---|

Прыжковые упражнения





| Упражнение | Дозировка | ОМУ | Рисунок |
|---|------------------|--|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <p>И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (многократные прыжки через легкоатлетические барьеры (8—10 шт))</p> | <p>4—6 раз</p> | <p>Расстояние между барьерами подбирается опытным путем; высота увеличивается постепенно</p> |  |
| <p>И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (прыжки в глубину с тумбы высотой 50—100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием)</p> | <p>10—16 раз</p> | <p>Амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное действие</p> |  |




| | | | |
|---|-----------|--|---|
| вверх) | | | |
| <p>И.П. — стоя лицом к гимнастической скамейке (прыжки через гимнастическую скамейку боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов)</p> | 5—10 раз | Помогать руками при прыжке; соблюдать дистанцию |  |
| <p>И.П. — присед, руки вперед (подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед)</p> | 10—20 раз | Равновесие поддерживать руками; руки прямые; дыхание произвольно |  |
| <p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены назад (прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди)</p> | 10—20 раз | Отталкивание должно быть упругим и быстрым |  |





| | | | |
|--|------------------|---|---|
| <p>И.П. — о.с. (прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног)</p> | <p>10—20 раз</p> | <p>Отталкивание должно быть упругим и быстрым</p> |  |
| <p>И.П. — о.с. (подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу)</p> | <p>20—30 раз</p> | <p>Опорную ногу не сгибать; спину держать прямо</p> |  |
| <p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты, руки отведены назад (прыжки вверх на возвышение)</p> | <p>6—10 раз</p> | <p>Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно</p> |  |
| <p>И.П. — о.с. (прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат)</p> | <p>6—10 раз</p> | <p>Выполнять только после тщательной разминки; амплитуду увеличивать постепенно</p> |  |





Упражнения с партнером для общей физической подготовки

| Упражнение | Дозировка а | ОМУ | Рисунок |
|------------|----------------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |


| | | | |
|--|------------------|--|---|
| <p>И.П. — стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра (разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера)</p> | <p>5—8 раз</p> | <p>Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на ваши кисти</p> |  |
| <p>И.П. — стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь (разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера)</p> | <p>10—16 раз</p> | <p>Руки на высоте груди и согнуты в локтях; спина прямая; дыхание произвольно</p> |  |
| <p>И.П. — лежа лицом вниз на полу, партнёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол (сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера)</p> | <p>12—16 раз</p> | <p>Предплечья приподнять, взяться за руки; следить за дыханием</p> |  |
| <p>И.П. — лежа на спине, руки вперед, партнер в</p> | <p>10—14 раз</p> | <p>Спина прямая; ноги в коленях не сгибать</p> |  |

| | | | |
|---|------------------|---|---|
| <p>упоре на ваших руках (сгибание-разгибание рук, преодолевая вес партнера)</p> | | | |
| <p>И.П. — упор лежа, ноги на плечах партнера (сгибание-разгибание рук)</p> | <p>12—16 раз</p> | <p>По возможной амплитуде</p> |  |
| <p>И.П. — партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой вперед, опираясь на неё локтем одноименной руки (борьба на руках)</p> | <p>5—8 раз</p> | <p>Спина прямая; сохранять равновесие; следить за правильностью выполнения упражнения</p> |  |
| <p>И.П. — стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра (тяга спиной, преодолевая вес партнера)</p> | <p>6—10 раз</p> | <p>Партнер лежит лицом вниз между ног партнера; спину держать прямо; движения в тазобедренном суставе</p> |  |

| | | | |
|---|------------------|--|---|
| <p>И.П. — лежа на спине, поднять руки вперёд и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера (подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице)</p> | <p>8—12 раз</p> | <p>Удерживать равновесие; спина прямая; ноги напряжены, прямые</p> |  |
| <p>И.П. — сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (сгибание-разгибание туловища)</p> | <p>10—16 раз</p> | <p>Ступнями партнера «захватить» изнутри за бедра, руки за головой</p> |  |
| <p>И.П. — лежа на спине (жим ногами, преодолевая вес партнера, сидящего на ступнях)</p> | <p>6—10 раз</p> | <p>Сохранять равновесие; движения плавные</p> |  |
| <p>И.П. — стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалиться на спину (наклоны туловища вперед с партнером на</p> | <p>8—12 раз</p> | <p>Сохранять равновесие; движения плавные; дыхание произвольно</p> |  |

| | | | |
|--|--------------|--|---|
| спине) | | | |
| И.П. — сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (разгибание- сгибание туловища) | 10—14 раз | Ступнями «захватить» руки изнутри; удерживать равновесие |  |
| И.П. — лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает за голеностопные суставы (наклоны туловища в сторону) | 6—10 раз | По возможной амплитуде; спина прямая; сохранять равновесие; дыхание произвольно |  |
| И.П. — лежа на спине, прямые ноги вперёд, руки вдоль туловища (сгибание- разгибание прямых ног в тазобедренных суставах) | 6—10 раз | Партнер грудью или животом опирается на подошвы ваших ступней |  |
| И.П. — сидя на скамье лицом к лицу с партнером, ноги согнуты в коленях (разведение ног | 5—8 раз | Постепенно увеличивать силу напряжения; спину удерживать прямо |  |

| | | | |
|---|--------------|--|---|
| в стороны, преодолевая сопротивление партнера) | | | |
| И.П. — стоя передней частью ступней на бруске, партнер сзади опирается прямыми руками на плечи (подъем на носки, преодолевая сопротивление партнера) | 8—12 раз | Высота бруска 5 — 10 см; ноги в коленях не сгибать; спина прямая |  |
| И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руками держаться за опору (приседания с партнёром на плечах) | 6—10 раз | Выполнять полуприсед; стопы в стороны не разводить; спина прямая |  |
| И.П. — лежа на полу лицом вниз (сгибание ног в коленных суставах, преодолевая сопротивление рук партнера, сидящего на пояснице) | 12—16 раз | Максимальная амплитуда; бедро от пола не отрывать; следить за дыханием |  |
| И.П. — лежа на спине, ноги вперёд (разведение- | 10—14 раз | По возможной амплитуде; ноги напряжены, прямые; носки оттянуть |  |

| | | | |
|---|-----------|--|---|
| сведение прямых ног в стороны, преодолевая сопротивление рук партнера) | | | |
| И.П. —стоя ноги вместе, руки на партнере, стоящим в упоре на коленях ладонями на стопах (сгибание-разгибание стоп с опорой на пятках, преодолевая сопротивление партнера) | 12—16 раз | По возможной амплитуде; ноги в коленях не сгибать; дыхание произвольно |  |

Глава 10. ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)



1) Общие положения

1. Настоящее Положение определяет структуру, содержание и организацию работы по введению и дальнейшей реализации Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

5. Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

6. К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

7. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

8. Значения уровней трудности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учитываются федеральными государственными образовательными стандартами, примерными основными образовательными программами в области физической культуры и спорта при определении оценки освоения обучающимися образовательных программ в области физической культуры и спорта.

9. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту,

наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые учитываются образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

10. Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований населением различных возрастных групп в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также интеграцию мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в календарь спортивных и общественно важных мероприятий международного движения «Спорт для всех» на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

12. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

13. Для выполнения государственных требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - центры тестирования ГТО). Порядок создания и положение о центрах тестирования ГТО утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

14. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

15. Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

16. Информационное обеспечение введения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО осуществляется посредством специально созданных автономного интернет-портала и электронной базы данных.

17. Учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется посредством специально разработанного в установленном порядке статистического наблюдения

10.1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий [36].

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения,

систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Но. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением [38].

Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян [25].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины [5].

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР,

основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы [25].

Итак, 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В этом документе определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО [37].

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших

механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [45].

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан [38].

Глава 11. ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ДЛЯ IV СТУПЕНИ ВФСК ГТО

1. Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением, называется...

- а) физическое совершенствование;
- б) физическая культура;
- в) физическое развитие;
- г) физическая подготовка.

2. Основные направления использования физической культуры способствуют...

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего выше перечисленного.

3. *Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...*

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

4. *Релаксация - это ...*

- а) физическое и психическое расслабление;
- б) физическое расслабление;
- в) физиологическое расслабление;
- г) психическое расслаблении.

5. *Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормальной у детей от 8 до 14 лет в покое?*

- а) 60 ударов в минуту;
- б) 72 удара в минуту;
- в) 80 ударов в минуту;
- г) 95 ударов в минуту.

6. *Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...*

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений «на гибкость»;
- г) упражнений «на выносливость».

7. *Число движений в единицу времени характеризует...*

- а) темп движений;
- б) ритм движений;
- в) скорость движения;
- г) быстроту реакции.

8. *При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у школьников 5-9 классов?*

- а) челночный бег 3 x 10 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег на 30 м;

- г) бег на 60 м.
9. *С помощью теста комплекса ГТО «Прыжок в длину с места» у школьников 5-9 классов определяют...*
- а) координационные способности;
 - б) скоростные способности;
 - в) скоростно-силовые способности;
 - г) силовые способности.
10. *Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?*
- а) скоростно-силовые способности;
 - б) личностно-психические качества;
 - в) факторы функциональной экономичности;
 - г) аэробные возможности.
11. *Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...*
- а) 180 – 200 ударов в минуту;
 - б) 170 – 180 ударов в минуту;
 - в) 140 – 160 ударов в минуту;
 - г) 120 – 140 ударов в минуту.
12. *Наиболее благоприятным периодом для развития силы у юношей считается возраст...*
- а) 10-11 лет;
 - б) 11-12 лет;
 - в) от 13-14 до 17-18 лет;
 - г) от 17-18 до 19-20 лет.
13. *Олимпийские летние игры в 2004 году проводились....*
- а) в Афинах;
 - б) в Атланте;
 - в) в Пекине;
 - г) в Сиднее.
14. *Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «Citius, Altius, Fortius!» («Быстрее, Выше, Сильнее!»)?*
- а) Пьеру Де Кубертену;
 - б) Анри Дидону;
 - в) Викеласу Деметриусу;
 - г) Де Байе-Латур, Анри.
15. *Кто был первым президентом МОК?*

- а) Викелас Деметриус;
 - б) Пьер Де Кубертен;
 - в) Зигфрид Эдстрём;
 - г) Эвери Брендедж.
16. *Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в СССР в 1934 году:*
- а) учрежден почетный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
 - б) состоялся I-й Всероссийский съезд по физической культуре и спорту;
 - в) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне»;
 - г) введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».
17. *С какого года ведется отчет зимних Олимпийских игр?*
- а) 1916
 - б) 1920
 - в) 1924
 - г) 1928
18. *Какой ход в лыжных гонках позволяет достичь наивысшей скорости?*
- а) классический;
 - б) коньковый;
 - в) комбинированный;
 - г) скорость не зависит от выбранного хода.
19. *Один временной отрезок игры в футболе, равный 45 минутам, называется...*
- а) сет;
 - б) период;
 - в) тайм;
 - г) гейм.
20. *В каких видах спорта тактическая подготовка играет доминирующую роль?*
- а) в циклических видах спорта;
 - б) в ациклических видах спорта;
 - в) в спортивных играх;
 - г) единоборствах.

Глава 12. ПЛАКАТЫ И ФОТО К КОМПЛЕКСУ ГТО



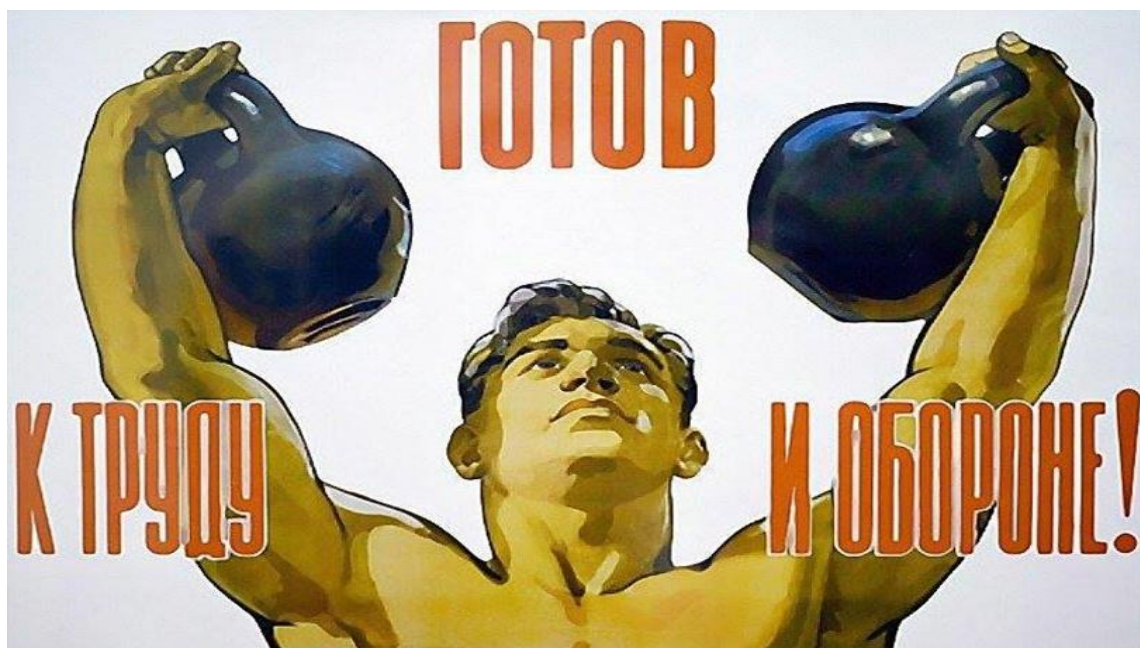














Глава 13. НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ВФСК ГТО



24 марта 2015 г. исполняется год со дня принятия Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы внедрения ВФСК ГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

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.

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 степенями 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 степенями 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.

Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия? Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет

попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Думаю, вы согласитесь, что возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Ну а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья... не забывайте «Движение-это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО, обретете гармонию силы и духа. **ГТО-друг здоровья!**

Глава 14. НАУКА НА СЛУЖБЕ ГТО



известного историка спорта доктора педагогических наук, профессора Г. С. Деметера.

Первая задача, вставшая перед наукой о спорте, – расширение и углубление исследований, направленных на обоснование применения физических упражнений. Она была продиктована ростом рядов значкистов ГТО, спортсменов. Нужно было изучить влияние норм комплекса ГТО и других упражнений на организм занимающихся, прежде всего с целью получения надежных данных для правильного осуществления оздоровительных задач физической культуры и спорта. Надо было дать научную оценку эмпирически сложившимся методам тренировки в отдельных видах спорта. Исследования в этом направлении проводились и до рассматриваемого периода, но они не носили того относительно массового и разностороннего характера, который получили в те годы.

Особое место занимают исследования профессора А. Н. Крестовникова и сотрудников руководимой им кафедры физиологии института им. П. Ф. Лесгафта, а также физиологической лаборатории ЛНИИФК. В 1933 г. под руководством А. Н. Крестовникова были начаты работы по изучению физиологического влияния занятий по комплексу ГТО II ступени на организм сдающих нормативы студентов и преподавателей института, одними из первых в стране включившихся в овладение комплексами упражнений, входящих во вторую ступень. Значение этих работ, связанных с изучением различных видов спорта, состоит в том, что они создавали

естественнонаучную базу высшей ступени комплекса, требующую дополнительной серьезной спортивной подготовки.

Учебные, научно-исследовательские институты и кабинеты физической культуры провели большую работу по разностороннему изучению нормативов ГТО I ступени. Отличает эти работы, во-первых, то, что они начинались непосредственно на стадионе или спортивной площадке; во-вторых, обследовалось большое число физкультурников; в-третьих, работы проводились комплексно – с участием физиологов, биохимиков, врачей различных специальностей. В 1932–1933 гг. такие работы проводились, в частности, Смоленским научно-исследовательским кабинетом физкультуры под руководством профессора биохимии О. С. Манойловой. Руководимая ею бригада физиологов, биохимиков и спортивных врачей исследовала влияние на организм бега на 100 и 1000 м, ходьбы на 1000 м в противогазе (мужчины) и бега на 500 м (женщины), входящих в комплекс ГТО I ступени.

Сотрудниками врачебно-физкультурного кабинета Кировского горздрава в 1933–1934 гг. изучалось влияние сдачи норм ГТО I ступени на здоровье группы физкультурников.

Ценные исследования были проведены научными сотрудниками врачебно-физкультурных кабинетов «Динамо» по изучению влияния на организм многоборья ГТО и комплексного многоборья по конькам, лыжам и стрельбе (1932–1933 гг.).

Каждая из указанных работ преследовала узкие цели: на основе физиологических и биохимических реакций организма вынести суждение о допустимости или недопустимости того или иного физического упражнения в качестве норматива ГТО для массовой сдачи его физкультурниками. В общей же сложности эти и ряд других работ выполнили исключительной важности задачу обогащения естественнонаучных основ физического воспитания и спорта.

Деятельность учебных, научно-исследовательских институтов и кабинетов физкультуры, развивавшаяся на базе достижений отечественной физиологии, биохимии и других наук, а также на основе предшествующих достижений русской и советской науки о спорте, привела в 1930-е гг. к более глубокому естественнонаучному обоснованию применения физической культуры и спорта. А это создавало необходимые предпосылки

для перевода методики обучения и тренировки в спорте на научные рельсы. В этом следует усматривать главную ценность и практическое значение научно-исследовательской работы в области спорта тех лет.

Рассмотренные исследования, хотя и направлялись преимущественно на изучение влияния тех или иных упражнений на организм физкультурников, тем не менее содержали методические указания по существу учебно-тренировочного процесса. Специально же для решения задач методического порядка проводились научно-методические работы. Обращает на себя внимание то обстоятельство, что в начале 1930-х гг. научно-методическая мысль была направлена преимущественно на решение неотложных проблем массового спорта, а не задач повышения индивидуального спортивного мастерства.

Особенностью подобных работ является то, что они проводились непосредственно в низовых коллективах физкультуры при заводах и фабриках. В Ленинграде, например, объектами таких работ были заводы «Красный треугольник», «Красный путиловец», завод им. Сталина, фабрики «Скороход», «Красное знамя», Ижорский завод и другие, на которых преподаватели института им. П. Ф. Лесгафта и научные сотрудники ЛНИИФК начиная с 1931 г. успешно проводили опытные мероприятия по внедрению средств физической культуры в процессе производства с целью повышения производительности труда и улучшения здоровья рабочих. С самых первых шагов работа по физической культуре в процессе производства увязывалась с самодеятельной физкультурной работой завода, фабрики, цеха, на базе которой она и развертывалась. Таким образом, научные сотрудники – организаторы физкультуры в процессе производства становились в той или иной степени и организаторами спортивной самодеятельности в низовых коллективах. В результате этого был накоплен, а затем изучен и обобщен опыт многих предприятий и в постановке массового обучения ГТО I ступени на производстве. С такой целью, например, бригадой ЛНИИФК под руководством В. Н. Короновского была проделана большая работа (1932–1933 гг.), давшая много ценных сведений по организации и проведению работы по комплексу ГТО не только на внезаводских спортивных базах, но и на территории завода.

Комплекс ГТО был положен в основу содержания учебных программ и способствовал лучшей организации работы физкультурных организаций. Комплекс явился основой системы нормативных требований в советской системе физического воспитания. Несомненна его роль в повышении массовости физкультурного движения и спортивного мастерства.

Логическим продолжением комплекса ГТО явилась тесно связанная с ним Единая всесоюзная спортивная классификация (ЕВСК), созданная в 1935–1937 гг. В 1935 г. в отдельных региональных классификациях по некоторым видам спорта (гимнастике и др.) стало вводиться звание «Мастер спорта». Появилась необходимость упорядочения, определения общих подходов к спортивным нормам и требованиям. Эту роль и выполнила Единая всесоюзная спортивная классификация. Первым Положением ЕВСК (1937 г.) устанавливались разрядные нормы и требования по 10 видам спорта: гимнастике, плаванию, легкой атлетике, конькобежному спорту, борьбе, боксу, тяжелой атлетике, фехтованию, теннису и спортивной охоте.

Создание Единой всесоюзной спортивной классификации способствовало улучшению учебно-спортивной работы в коллективах физкультуры, росту спортивных результатов, повышению роли спортивных соревнований.

14.1. Готовься к обороне!

В предвоенные годы в программу физической подготовки населения свои коррективы внесли сложная международная обстановка и реальная угроза войны. В 1939 г. был утвержден новый комплекс ГТО. В нем значительно увеличилась военно-физкультурная направленность. Его ступени остались прежними, но каждая из них состояла из двух разделов – раздела общих норм (обязательных для всех сдающих) и раздела норм по выбору. К обязательным были отнесены: бег на различные дистанции, преодоление полосы препятствий (для юношей 150 м с винтовкой), плавание в одежде, стрельба из мелкокалиберной винтовки, гимнастика (упражнения типа зарядки), лыжная подготовка (для районов со снежной зимой), пеший поход (для бесснежных районов), теоретические знания основ советской системы физической культуры и основы гигиены. Нормы по выбору состояли из упражнений, объединенных в группы по

преимущественному проявлению в них физических и волевых качеств (скорости, ловкости, навыкам в метании и стрельбе, выносливости, смелости и решительности, силы, навыкам защиты и нападения).

Таких групп упражнений в ГТО II ступени было семь, I ступени – 6, в БГТО – пять. Для получения значка необходимо было сдать: БГТО – 11 норм (6 обязательных и 5 по выбору); ГТО I ступени для мужчин – 14 (8 и 6 соответственно), ГТО I ступени для женщин – 13 (8 и 5); ГТО II ступени для мужчин – 15 (8 и 7), ГТО II ступени для женщин – 13 норм (8 и 5). Устанавливались следующие возрастные группы: БГТО – 14–17 лет, ГТО – 17–41 год и старше (мужчины) и 17–33 года и старше (женщины). Для БГТО и ГТО II ступени учрежден «Значок отличника». В «Положении...» о комплексе говорилось: «Значкисты ГТО пользуются преимущественным правом поступления в высшие физкультурные учебные заведения (при прочих равных условиях)».

Спорткомитетам предъявлялось требование обратить особое внимание на развитие оборонных видов спорта. В 1939 г. в комплекс ГТО были включены такие испытания, как «продвижение в противогазе на 1 км и знание основ противохимической обороны; стрельба – упражнение № 1 «Ворошиловский стрелок»; первая помощь при внезапных заболеваниях; взаимопомощь в бою и др. Такие задания можно было выполнить лишь при проведении тренировок и предварительной подготовке при наличии специального инвентаря – противогазов, винтовок, медицинских пакетов и т. д. В добровольных спортивных обществах эти задачи решались путем расширения секционной работы и создания специальных тренировочных групп.

В соответствии с новым комплексом ГТО были внесены изменения в программы физического воспитания в школах и других учебных заведениях, разработаны методические пособия, организована переподготовка инструкторов и преподавателей, введен регулярный медицинский контроль.

Так, в 1939 г. на основе комплекса ГТО были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка. Физическое воспитание учеников стало важным показателем работы школ.

Подростки и юноши приобретали навыки военного дела, учились правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали физическую подготовку и закалку. Развивались внешкольные и внеклассные формы занятий гимнастикой, спортом и играми.

В 1940 г. свыше 830 тыс. учащихся 5–10 классов посещали спортивные секции школьных коллективов физической культуры и 46 тыс. школьников обучались разным видам спорта в 240 детских спортивных школах. На основе комплекса БГТО и ГТО I ступени в секциях и ДЮСШ закладывали фундамент мастерства юных спортсменов. Спортивную работу с детьми вели в юношеских секциях и командах ДСО профсоюзов, «Динамо», «Спартак», ЦДКА, в парках культуры и отдыха, пионерских отрядах и лагерях. В стране регулярно проводили соревнования на первенство школ, районов, городов, областей, республик и Советского Союза. В 1941 г. в Москве прошли V Всесоюзные соревнования юных гимнастов.

В 1940 г. была создана система училищ и школ трудовых резервов, в которой физическое воспитание также стало составной частью педагогического процесса и внеклассной работы.

Работа со студентами высших учебных заведений строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой всесоюзной спортивной классификации.

Главным критерием стало количество физкультурников, реально повышавших свои физические возможности и спортивное мастерство в соответствии с требованиями государственных стандартов. Это стимулировало стремление широких слоев населения, прежде всего молодежи, к совершенствованию уровня своей физической подготовки и сближало физкультурное движение с решением производственных задач и укреплением обороноспособности страны.

Согласно имеющимся данным, к 1941 г. в нашей стране насчитывалось более 62 тыс. коллективов физической культуры, объединявших свыше 5 млн физкультурников. В организациях ОСОАВИАХИМа военные специальности летчиков, парашютистов, радистов, снайперов, мотоциклистов, санитарок приобрело свыше 2,6 млн чел. Сотни тысяч людей, особенно

молодежь, стремились овладеть нормами ГТО. За десятилетие (1931–1941 гг.) число сдавших нормы ГТО I ступени достигло 6 млн, а ГТО II ступени – более 100 тыс.

Десятилетия спустя важность этой работы подчеркивал Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К. К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значки ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывали огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...

14.2. В годы войны

Физкультурные организации страны с первых дней Великой Отечественной войны проводили огромную работу по военно-физической подготовке в системе всеобщего военного обучения граждан. Опытные кадры физкультурных работников и общественный актив на военно-учебных пунктах Всевобуча, стадионах и спортивных площадках обучали будущих бойцов Красной Армии. Начальник Главного управления всеобщего военного обучения генерал-майор Н. Пронин так определил значение физической подготовки той поры: «Мы готовим во Всевобуче бойцов крепких, ловких, умеющих быстро преодолевать всякие препятствия, хорошо ориентирующихся. Все эти навыки помогала выработать физическая культура». Будущих воинов обучали рукопашному бою, метанию гранаты, ходьбе на лыжах, вождению автомобиля и мотоцикла, преодолению водных преград.

В 1942 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта внес некоторые изменения в комплекс ГТО, вызванные военной обстановкой и значительно поднявшие оборонное значение комплекса. Были введены требования знания топографии, санитарной помощи, материальной части винтовки; испытания по бегу и прыжкам в повседневной одежде, переправам вплавь; переползанию, штыковому бою, метанию

гранаты из положения лежа и др. С учетом военного времени были пересмотрены и программы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Наряду с обязательными занятиями по физической подготовке студенты проходили курс по программе Всеобуча. Военно-физическая подготовка приказом Наркомпроса РСФСР вводилась и для школьников.

Комплекс ГТО полностью оправдал себя в годы Великой Отечественной войны. Под Москвой и Ленинградом, в Сталинградской битве и на Курской дуге, на Малой земле и Днепре, в белорусских и брянских лесах, в степях Украины и в Прибалтике в битвах за освобождение народов европейских стран – повсюду стойко сражались люди, которые привыкли к напряженному труду, к физическим нагрузкам, были смелыми и мужественными – значкисты ГТО, спортсмены.

О том, как хорошая физическая подготовка сохраняла воинам жизнь не только на земле, но и в воздухе, свидетельствует боевой опыт прославленных советских летчиков.

В первую очередь следует назвать непревзойденных мастеров воздушных боев трижды Героев Советского Союза И. Н. Кожедуба и А. И. Покрышкина. Много общего в славной биографии этих советских асов. Оба начали воевать молодыми летчиками, имея за плечами разностороннюю физкультурную подготовку, значки ГТО II ступени и немалое число спортивных побед над товарищами по военному училищу или летному полку; оба сотни раз вступали в воздушные поединки с опытнейшими фашистскими летчиками и не проиграли ни одного боя. Иван Кожедуб в годы войны сбил 62, а Александр Покрышкин – 59 вражеских самолетов; каждый награжден тремя Золотыми Звездами Героя Советского Союза и многими орденами и медалями.

«Заниматься физкультурой, – вспоминал И. Н. Кожедуб, – начал давно, еще в Чугуевской военной школе, с тех пор я и полюбил спорт на всю жизнь. Ему я обязан своим неплохим здоровьем и тем, что закончил войну невредимым. Почти в каждом из 330 моих боевых вылетов сила и выносливость, выработанные с помощью спорта, сослужили мне хорошую службу. В первом же боевом вылете мой самолет был подбит; машина сильно кренилась вправо. И все же мне удалось посадить самолет. И не только потому, что я хорошо знал свою машину, но

и благодаря большой физической силе, которая требовалась для управления поврежденным самолетом. Выносливость еще не раз спасала мне жизнь, когда приходилось в воздушных боях выходить из крутого пике или резко переключать самолет из одного виража в другой».

Маршал авиации трижды Герой Советского Союза А. И. Покрышкин писал, что путь многих к подвигу начинался с ГТО: «Если бы я не занимался физической культурой и спортом до войны, не был бы хорошо физически подготовленным человеком, то меня бы убили в первые же дни войны. Мое же крепкое здоровье и тренированный организм позволили мне с утра до позднего вечера совершать боевые вылеты и драться».

14.3. Послевоенное строительство

Развертывание массового физкультурного движения в условиях послевоенного мирного строительства вызвало необходимость в улучшении форм и методов работы физкультурных организаций. Только в 1944 г. нормы на значок ГТО I степени сдало 40 тыс. чел., а II степени – 30 тыс.

В августе 1946 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта внес частичные изменения в комплекс ГТО, что способствовало росту числа значкистов. Так, в 1952 г. по сравнению с 1940 г. количество значкистов БГТО увеличилось в 5 раз, ГТО I степени – почти в 4 раза, ГТО II степени – в 19 раз.

Жизнь вносила в содержание комплекса свои поправки. С января 1955 г. стал действовать комплекс, который сохранил основные положения и идейно-политическую направленность действовавшего ранее. Изменения касались главным образом возрастного деления сдающих испытания на значок ГТО, порядка награждения их и организации приема установленных требований и норм. В данный комплекс были включены испытания по выбору и повышены нормативные требования по всем ступеням комплекса, особенно это коснулось II степени. Новым и принципиально важным явилось требование сдачи норм в условиях соревнований. За шесть лет – с 1953 г. по 1958 гг. – нормативы всех ступеней комплекса ГТО выполнило 22 млн чел., в том числе: по БГТО – более 6,5 млн; ГТО I степени – свыше 13,1 млн и ГТО II степени – около 2,3 млн.

В связи с новыми задачами, поставленными перед физкультурным движением, с января 1959 г. был введен более усовершенствованный комплекс ГТО. В нем было уменьшено количество нормативов в каждой ступени до семи, а для женщин в возрасте старше 36 лет и мужчин старше 46 лет – соответственно до четырех и шести. Оценка выполнения нормативных требований по комплексу ГТО производилась по таблице очков. В зависимости от их общей суммы за выполнение установленных требований сдавшие испытание получали оценку «сдано» или «отлично» и награждались соответствующим знаком.

Если в 1955 г. общее количество подготовленных значкистов ГТО всех ступеней составило 3 млн 800 тыс., то в 1965 г. оно достигло 5 млн 319 тыс.

В 1965 г. совместным постановлением ЦК Союза спортивных обществ и организаций СССР, ЦК ВЛКСМ и Центральным комитетом ДОСААФ была введена новая ступень Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО – «Готов к защите Родины» (ГЗР), рассчитанная на повышение уровня общей и специальной подготовки советской молодежи для службы в Армии и на Флоте.

14.4. ГТО-72. Новые формы

Важным, качественно новым этапом в развитии советской системы физического воспитания стало принятие 17 января 1972 г. постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса “Готов к труду и обороне СССР” (ГТО)». Как подчеркивалось в документе, новый комплекс ГТО – программная и нормативная основа советской системы физического воспитания – призван сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых, физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины. Он значительно расширил возрастные рамки, стал охватывать население с 10 до 60 лет.

Новый физкультурный комплекс ГТО полностью учитывал требования, продиктованные научно-техническим прогрессом, возросшим уровнем культуры народа и самой жизнью.

Смысл систематических занятий физической культурой и спортом, отмечалось в постановлении от 17 января 1972 г., состоит не только в развитии силы мышц, выносливости и т. п. Самое главное в том, что они помогают воспитывать характер, волю, целеустремленность, коллективизм, чувство товарищества. Вовлекая население страны, и особенно молодежь, в регулярные занятия физической культурой и спортом на основе комплекса ГТО, мы привлекаем подрастающее поколение к активной общественной жизни и тем самым осуществляем большую воспитательную работу.

Душой всех начинаний, инициатив, интересных дел в 1970-е годы был комсомол, который имел богатый опыт, славные традиции делового, конкретного участия в развитии советского физкультурного движения. Совместно с профсоюзными, физкультурными, досаафовскими активистами и организациями проводилось немало имеющих большое значение мероприятий среди молодежи, детей и подростков.

Только под флагом традиционных детских соревнований на призы клубов «Кожаный мяч», «Золотая шайба», «Нептун», «Белая ладья» состязалось более 10 млн мальчишек и девчонок. Огромную популярность снискали у молодежи массовые старты первенства СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда», которые привлекали на стадионы миллионы юношей и девушек, прививали любовь к спорту, открывали перед молодыми, талантливыми спортсменами путь к вершинам мастерства, от значкиста ГТО к олимпийской медали.

С целью определения основных направлений совершенствования структуры и содержания Всесоюзного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» учеными Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры (ВНИИФК) проводились исследования по нескольким направлениям:

1. Анализ физкультурных комплексов социалистических и капиталистических стран (ГДР, НРБ, ПНР, ЧССР, Куба, Вьетнам, ФРГ, США).

2. Анализ международных программ, принятых для оценки физической подготовленности населения (программа

Международного комитета по стандартизации тестов и программа ЮНЕСКО).

3. Опрос организаций, ответственных за внедрение комплекса ГТО в различных звеньях советской системы физического воспитания.

4. Опрос специалистов по теории и методике и организации физкультурно-массовой работы.

Под содержанием физкультурного комплекса понимается перечень видов испытаний, принятых для объективного выявления уровня развития физических качеств, умений, навыков.

Для получения объективной информации о наиболее актуальных вопросах совершенствования возрастной структуры и содержания комплекса ГТО ВНИИФК совместно с Главным управлением физического воспитания населения Спорткомитета СССР был проведен опрос более чем 50 центральных и местных организаций (в том числе ВЦСПС, ЦК ВЛКСМ, Минпрос СССР, Минздрав СССР, Всесоюзный совет ДСО профсоюзов, Центральные и республиканские советы ДСО, управления Спорткомитета СССР, республиканские спорткомитеты и институты физкультуры). Кроме того, были опрошены практические работники различных уровней ДСО и коллективов физкультуры, учителя общеобразовательных школ, преподаватели и заведующие кафедрами теории и методике физического воспитания институтов физкультуры и педагогических вузов.

В результате исследований было выявлено мнение отдельных категорий специалистов по наиболее актуальным вопросам совершенствования комплекса ГТО. За установление двухгодичного диапазона ступеней, предназначенных для детей и молодежи, высказалось от 71,9 % до 100 % опрошенных. От 79,7 до 84,2 % считали необходимым в IV и V ступенях комплекса ГТО установить нормативы в пределах 5-летних возрастных групп. При этом от 77,2 до 100 % специалистов считали целесообразным иметь идентичные возрастные группы как для женщин, так и для мужчин.

С целью обеспечения лучшей организации работы по комплексу ГТО в школах, ПТУ, ссузах от 81,8 до 100 %

педагогов предлагали ориентировать ступени комплекса ГТО не на возраст детей, а на группировку по классам.

Значительное число опрошенных подтвердило необходимость совершенствования видов испытаний комплекса ГТО. Так, от 63,0 до 93,6 % высказались за применение в комплексе ГТО не теннисного, а утяжеленного 150-граммового мяча.

Большинство респондентов (от 66,7 до 90,7 %) предлагали увеличить беговые дистанции для оценки выносливости, исключить из комплекса ГТО марш-броски и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

В связи с недостаточным количеством в стране стрелковых тиров, трудностями, связанными с хранением малокалиберного оружия, а также необходимостью увеличения массовости в стрелковой подготовке населения от 78,9 до 100 % специалистов считали необходимым ввести в комплекс ГТО стрельбу из пневматической винтовки.

Результаты предпринятого исследования позволили сформулировать предложения, направленные на совершенствование основных положений структуры и содержания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» на последующие годы.

14.5. На селе

Вопросы внедрения ГТО среди сельского населения постоянно находились в поле зрения политического и хозяйственного руководства страны и общественных организаций как в центре, так и на местах. По этому вопросу были приняты специальные постановления ЦК компартии и Советов министров союзных республик, приказы министерств, постановления коллегий министерств, правления Центросоюза и ЦК профсоюза госторговли и потребительской кооперации, президиума ЦК профсоюза рабочих и служащих сельского хозяйства и заготовок, совместное постановление Бюро ЦК ДОСААФ и президиума Центрального совета сельских ДСО.

Разработаны планы практических мероприятий, предусматривавшие основные направления внедрения комплекса ГТО и создание для этого необходимых материальных условий.

Особое место занимали вопросы пропаганды. Было выпущено более 300 тыс. экземпляров плакатов, призывов и лозунгов. Совместно с обществом «Знание» подготовлен и издан цикл лекций издательством «Профиздат» тиражом 100 тыс. экз., брошюра «Комплекс ГТО в сельском коллективе физической культуры!». В помощь инструкторам-методистам тиражом 15 тыс. экз. выпущен методический альбом.

Большое внимание уделялось наглядной и лекционной пропаганде, систематическим передачам по радио и телевидению. Центральным советом сельских ДСО, центральными, краевыми, областными и районными советами в короткие сроки было сделано все возможное для того, чтобы новый комплекс, его нормативы и рекомендации по организации работы дошли до каждого сельского коллектива, активиста и физкультурного работника сельских ДСО.

Повсеместно были созданы комиссии ГТО, их возглавили руководители хозяйств, облуправлений и министерств, знатные люди села. Были разработаны условия и организовано социалистическое соревнование, участие во Всесоюзном экзамене комсомольцев и молодежи по физической и военно-технической подготовке, пересмотрена подготовка кадров, активизирована работа по созданию спортивной базы. Во всей этой многогранной и многоплановой работе особое место занимали вопросы положительного опыта работы коллективов физкультуры.

Принятые меры позволили сельским ДСО в 1972–1973 гг. подготовить более 3,1 млн значкистов комплекса ГТО; из них 1,2 млн – в 1972 и свыше 1,9 млн – в 1973 г. План 1973 г. был выполнен на 106,8 %. Подготовкой к сдаче нормативов было охвачено более 5,5 млн чел.

В среднем по сельским ДСО число значкистов комплекса ГТО к числу трудящихся и учащихся составляло в эти годы 5,1 %.

По итогам Всесоюзных заочных спартакиад по комплексу ГТО коллективов физкультуры колхозов и совхозов и потребительской кооперации за лучшие показатели вымпелом Центрального совета награждены 140 коллективов колхозов, совхозов и советов ДСО, а также 65 коллективов потребительской кооперации и советов ДСО.

В целом по стране в Спартакиаде колхозов и совхозов приняло участие 88,8 % всех коллективов и около 5,5 млн физкультурников, или каждый 5-й колхозник и рабочий совхоза.

В целях усиления работы по комплексу ГТО среди студентов и профессорско-преподавательского состава сельскохозяйственных институтов Министерство сельского хозяйства, редакция газеты «Сельская жизнь» и Центральный совет сельских ДСО провели в 1974 г. первые Всесоюзные соревнования по многоборью комплекса ГТО. Они прошли в два этапа.

Первый – массовые соревнования непосредственно в группах, на курсах, факультетах и между ними. Главная задача первого этапа – массовое участие в подготовке и выполнении нормативов ГТО, улучшение физкультурно-оздоровительной работы в вузе. II этап – соревнования лучших сборных команд вузов, которые определяли сильнейших спортсменов-многоборцев ГТО и лучшие команды институтов.

Большая работа проводилась по подготовке общественных кадров, и в первую очередь инструкторов по комплексу ГТО по 40-часовой программе, утвержденной Спорткомитетом СССР.

Нормативы комплекса ГТО стали основой программы соревнований Вторых Всесоюзных сельских спортивных игр, проходивших в 1974 г.

В июне 1974 г. пленум Центрального совета сельских ДСО с учетом уже сделанного наметил широкую программу по дальнейшему внедрению комплекса ГТО. В частности, он обязал все сельские физкультурные организации повысить уровень организаторской и практической работы; обратил внимание на наличие недостатков и пути их устранения; предложил повседневно совершенствовать и расширять формы массовой агитации и пропаганды; одобрил положительный опыт лучших и рекомендовал использовать его в практике, нацелил на улучшение работы по подготовке штатных и общественных физкультурных кадров, строительству спортивных баз, выполнению взятых планов и обязательств, воспитанию физкультурников и спортсменов в духе активных строителей коммунистического общества.

В 1974 г. итоги двух лет работы по новому комплексу ГТО подвел зам. начальника Главного управления физического

воспитания населения Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР А. Н. Полковников. Он, в частности, отметил, что благодаря введению комплекса значительно повысился авторитет физической культуры и спорта.

Многосторонняя деятельность ряда государственных и общественных организаций способствовала новому количественному и качественному подъему советского физкультурного движения. В стране появились тысячи новых коллективов физкультуры, подготовлены сотни тысяч физкультурников и спортсменов-разрядников, почти на 2 тыс. больше стало мастеров спорта СССР.

На основе нового комплекса ГТО были внесены необходимые изменения и дополнения в учебные программы по физическому воспитанию общеобразовательных школ, училищ и техникумов профессионально-технического образования, средних специальных и высших учебных заведений, курсов гражданской обороны, специальный раздел физической подготовки включен в программу начальной военной подготовки молодежи на учебных пунктах; введен новый военно-спортивный комплекс для военнослужащих. Организовано выборочное обследование по вопросам прогнозирования и планирования развития физической культуры и спорта и комплекса ГТО, продолжались подготовка и издание учебно-методической литературы по новому комплексу ГТО.

Для анализа и выработки критериев оценки работы введена разовая статистическая отчетность по определяющим показателям в работе по комплексу. Разработаны, изданы массовым тиражом и направлены на места вспомогательные таблицы оценки результатов соревнований по многоборьям комплекса ГТО. Утверждены и включены в Единую всесоюзную спортивную классификацию на 1973–1976 гг. разрядные нормы по многоборьям комплекса ГТО во II ступени – «Спортивная смена», в III ступени – «Сила и мужество» и в IV ступени – «Физическое совершенство», дающие право на получение спортивного разряда, вплоть до первого. К участию во всех соревнованиях, в том числе и всесоюзных, допускаются только спортсмены, выполнившие нормативы комплекса ГТО и имеющие удостоверение и значок.

Проведенные мероприятия способствовали тому, что за 2 года в сдаче нормативов комплекса ГТО приняли участие свыше 50 млн чел. – 32 % населения страны в возрасте от 10 до 60 лет. Из них более 12 млн стали значкистами нового комплекса.

С 1 марта 1972 г. по 1 марта 1973 г. полностью нормы и требования комплекса по I ступени «Смелые и ловкие» сдали 1 млн 877 тыс. чел., по II ступени «Спортивная смена» – 1 млн 615 тыс., по III ступени «Сила и мужество» – 2 млн 404 тыс., по IV ступени «Физическое совершенство» – 1 млн 240 тыс., по V ступени «Бодрость и здоровье» – 352 тыс.

Следовательно, только за счет вновь введенной ступени «Смелые и ловкие» добавилось 1 млн 877 тыс. новых значкистов, а в V ступени «Бодрость и здоровье» – 352 тыс. Выпускники школ, техникумов, допризывная молодежь серьезно пополнили III ступень «Сила и мужество» – 2 млн 404 тыс. против 750–850 тыс. значкистов приравненной к этой ступени «Готов к защите Родины».

Неблагополучное положение сложилось во II ступени «Спортивная смена»: здесь нормативы сдали 1 млн 615 тыс. против 3,5 млн детей такого же возраста (14–15 лет), имеющих значки прежнего комплекса – БГТО.

Совершенно неудовлетворительно была организована работа среди населения, относящегося к IV ступени: из многомиллионного отряда студентов, рабочих, колхозников, служащих нормы сдали всего 1 млн. 240 тыс. чел.

С введением комплекса связано рождение нового общественного органа – советов (комиссий) по физкультурному комплексу ГТО. В республиках, краях, областях, городах и районах их было создано почти 5 тыс.; свыше 100 тыс. проводили работу на заводах и фабриках, на стройках и в организациях, в колхозах, совхозах и учебных заведениях. Руководили ими заслуженные и авторитетные люди нашей Родины. Активную и плодотворную работу проводил Всесоюзный совет, который возглавлял летчик-космонавт СССР Герой Советского Союза А. А. Леонов.

С 1972 г. впервые в календарные планы спортивно-массовых мероприятий спорткомитетов и советов ДСО РСФСР было внесено новое соревнование – **чемпионат по многоборью ГТО на приз журнала «Спортивная жизнь России»**, который

стал проводиться ежегодно. Первым обладателем приза стал дружный коллектив спортсменов Калужской области, 2-е место заняли представители Горьковской области, третье – Краснодарского края.

Наиболее эффективной формой участия комсомольских организаций страны в работе по внедрению комплекса ГТО среди молодежи явился **Всесоюзный экзамен комсомольцев и молодежи, пионеров и школьников по физической и военно-технической подготовке**, который позволил привлечь к подготовке и сдаче нормативов на значок ГТО около 47 млн юношей и девушек в возрасте от 10 до 28 лет, более 11 млн из них получили значки ГТО.

Составной частью программы Всесоюзного фестиваля советской молодежи, посвященного 50-летию образования СССР, стали впервые проводимые в стране **Всесоюзные спортивные игры молодежи и I Всесоюзные соревнования по многоборью комплекса «Готов к труду и обороне СССР»**.

Под флагами фестиваля состоялись многочисленные соревнования по комплексу ГТО в первичных комсомольских организациях, в городах, районах, областях, краях, автономных и союзных республиках. Десятки миллионов юношей и девушек попробовали свои силы в состязаниях по бегу и прыжкам, подтягиванию и метаниям, плаванию, стрельбе и другим видам спорта. Многие комитеты ВЛКСМ приурочили проведение таких соревнований к знаменательным датам профессии: Дню строителя, Дню шахтера, Дню работника сельского хозяйства и другим, проводили их в торжественной обстановке как массовые, яркие праздники.

К финалу Всесоюзных соревнований были допущены 200 сильнейших значкистов комплекса – представителей всех союзных республик, ряда областей, краев, автономных республик РСФСР.

Эти старты молодых по новому комплексу, как на местах, так и финальные в Москве, явились своеобразной данью славным физкультурным традициям довоенных лет, когда было хорошим правилом проводить соревнования по многоборью ГТО.

В декабре 1973 г. ЦК ВЛКСМ и Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР приняли совместное постановление **«О первенстве СССР по**

многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда», которые стали традиционными, ежегодными.

В 1974 г. они вошли составной частью в программы III зимней и VI летней Спартакиад народов СССР. Победителям Всесоюзных финальных соревнований присваивалось звание чемпиона (победителя первенства) СССР по многоборью ГТО с вручением больших золотых медалей и дипломов I степени газеты «Комсомольская правда». Участники, занявшие 2-е и 3-е места, награждались серебряными и бронзовыми медалями и дипломами соответствующих степеней.

В сентябре 1973 г. состоялись Всесоюзные финальные соревнования по многоборью комплекса ГТО и массовым видам спорта в программе III Всесоюзной академиады. На старты всесоюзных соревнований вышли 507 чел. – представители команд 19 академий наук СССР и академий наук союзных республик.

Финальным соревнованиям в Киеве предшествовали 790 соревнований по комплексу ГТО на местах, в которых участвовали 42,5 тыс. чел. Свыше 5 тыс. из них стали обладателями золотых и серебряных значков ГТО.

Поощрительные очки, дававшиеся специально за участие ученых (вместе с основным спортивно-техническим результатом), способствовали повышению активности академий, которые делегировали в составе своих команд для участия в финале 1 академика, 4 членов-корреспондентов, 6 докторов и 86 кандидатов наук. В общекомандном зачете победителем вышел коллектив Академии наук Украинской ССР, занявший 1-е места по многоборью ГТО, баскетболу, волейболу, плаванию и 2-е место – по теннису; на 2-м месте – коллектив Академии наук Узбекской ССР и на третьем – Академии наук СССР (г. Новосибирск). Характерно, что украинцы первенствовали по числу ученых – 21 очко, вторыми были новосибирцы – 10 очков.

Основным препятствием, сдерживавшим развитие массовой физической культуры, расширение объема и совершенствование форм работы по внедрению нового физкультурного комплекса являлось, по данным науки, **отсутствие у значительной части людей осознанной потребности в занятиях физической культурой.**

У молодежи физкультурные интересы развиты недостаточно, у людей среднего возраста они чрезвычайно неустойчивы. Сознание необходимости заниматься физической культурой приходит только в старшем и пожилом возрасте, когда человек начинает заботиться о своем здоровье.

Решение главной проблемы – воспитания глубоко осознанной потребности в физическом развитии – требовало прежде всего коренного пересмотра учебных программ, делового подхода к подготовке специалистов по физической культуре, обладающих необходимой суммой теоретических знаний.

В августе 1973 г. была создана первая в нашей стране специализированная кафедра ГТО, туризма и гребли в Белорусском государственном институте физической культуры.

Но реальное состояние дел по внедрению комплекса ГТО было далеко от совершенства.

В 1973 г. при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Его председателем был назначен лётчик-космонавт СССР А. А. Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО – общественный орган, который своевременно предупреждал спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, способствовал повышению ответственности каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях были созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов

ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

Постановление ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 11 сентября 1981 г. «О дальнейшем подъеме массовости физической культуры и спорта» вновь подтвердило ведущую роль комплекса ГТО в советской системе физического воспитания.

По данным статистики, за годы восьмой, девятой и десятой пятилеток число значкистов комплекса ГТО неуклонно возрастало. В 1970 г. их было 11,3 млн, в 1975-м – 19,6 млн, в 1980-м – 27,6 млн, в 1983 г. – 30 млн. чел. в возрасте от 7 до 60 лет. В 1977–1981 гг. в среднем в стране ежегодно готовилось 30 млн значкистов ГТО. Этого с лихвой хватало бы для удовлетворения потребности Вооруженных сил, народного хозяйства в физически развитых молодых воинах и тружеников.

Вместе с тем, как свидетельствовали ежегодно проводимые армейскими организациями проверки молодого пополнения по четырем видам испытаний, входящих в комплекс ГТО (быстрота, сила, выносливость и плавание), в эти годы лишь 12,5–22,5 % призывников подтверждали сдачу нормативов ГТО. Этот и другие тревожные сигналы в реализации комплекса ГТО стали толчком для пересмотра в 1985 г. нормативных требований, структуры и существовавшего порядка организации работы в этом направлении физического воспитания населения.

Глава 15. ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ



После распада СССР и образования Российской Федерации вопросы мониторинга физического развития, физической подготовленности населения неоднократно поднимались как на государственном уровне, так и на уровне общественных организаций.

Эта работа нашла отражение в ряде законодательных и нормативных актов.

В «Основах законодательства Российской Федерации» от 27.04.1993 г. № 4868-1 (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993 г. № 2288) в статье 12 «Физическое воспитание в образовательных и дошкольных учреждениях» было предусмотрено (п. 5): «Образовательные и дошкольные учреждения ежегодно проводят тестирование физической подготовленности обучающихся и детей дошкольного возраста в соответствии с установленными государственными нормативами».

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 22 ноября 1993 г. № 1973 «О протекционистской политике

Российской Федерации в области физической культуры и спорта» и плана основных федеральных мероприятий, утвержденных Постановлением Правительства Российской Федерации от 19 декабря 1994 г. № 1405 «О подготовке и проведении в Российской Федерации 10-летия Международного года молодежи», в целях всесторонней поддержки ежегодных Всероссийских стартов под девизом «Российское многоборье молодежи» коллегиями Министерства образования Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Комитета Российской Федерации по делам молодежи, а также Исполнительным комитетом физкультурно-спортивной организации «Юность России», Бюро Правления Центрального совета Российской оборонной спортивно-технической организации было принято совместное решение о проведении открытых Всероссийских стартов под девизом «Российское многоборье молодежи» (РММ).

Новый Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» содержал понятие: «Всероссийский комплекс «Физкультура и здоровье» – совокупность программ и нормативов – основа физического воспитания населения Российской Федерации» (ст. 2). А в статье 6 «Компетенция органов государственной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта» того же Закона говорилось: «Специально уполномоченный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта осуществляет:

- разработку и утверждение с учетом предложений Олимпийского комитета России и физкультурно-спортивных организаций нормативов физической подготовленности различных категорий населения, в том числе нормативов всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье»;
- разработку, утверждение и внедрение совместно с федеральным органом исполнительной власти в области образования и федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения в учебный процесс дошкольных и других образовательных учреждений обязательных для выполнения детьми дошкольного возраста и обучающимися в образовательных учреждениях нормативных требований физической подготовленности».

Там же за органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта закреплялось право осуществлять внедрение физической культуры и спорта в режим учебы, труда и отдыха граждан различных возрастных групп на основе утвержденных нормативов физической подготовленности, в том числе требований всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

В статье 14 «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях» (п. 5, пп. 2) декларировалось, что «во всех дошкольных и других образовательных учреждениях проводят на основе нормативов всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье» многоразовые соревнования по циклам обучения, обеспечивают участие обучающихся в аналогичных ежегодных районных, городских, областных, краевых, республиканских спортивных соревнованиях». И далее: «по итогам учебного года во всех общеобразовательных учреждениях, а также в образовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования каждому обучающемуся выставляется оценка его физической подготовленности, в выпускных классах (курсах) проводятся контрольные проверки».

Федеральному органу исполнительной власти по делам молодежи и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации по делам молодежи в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и молодежью статьей 15 Закона предписывалось создавать с участием молодежных, детских и других организаций физкультурно-оздоровительные и спортивные клубы, в том числе оборонно-спортивные клубы, организовывать физическую подготовку детей и молодежи и прием у них нормативов всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

Много внимания вопросам физической подготовки и проведения всероссийских смотров-конкурсов, военно-спортивных игр и соревнований, а также различных спартакиад по военно-прикладным видам спорта и многоборью «К защите Родины готов» уделялось в Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на

2001–2005 годы» (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 16 февраля 2001 г. № 122).

Действующее и по сей день постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков, молодежи» подтверждало необходимость своевременного анализа состояния здоровья и параметров физического развития и физической подготовленности.

Постановлением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2002 г. № 363 была утверждена подпрограмма «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации (2002–2005 годы) Федеральной целевой программы «Молодежь России (2001–2005 годы)». В ней нашлось место вопросам «разработки и экспериментальной апробации системы медицинского и педагогического контроля за уровнем физической подготовленности и развития дошкольников, школьников и студенческой молодежи, в том числе использование тестов «Президентские состязания». Планировалось создание базы данных о состоянии здоровья детей, подростков и молодежи России, а также проведение всероссийских соревнований учащихся по спортивно-военному многоборью «Защитим Родину» и т. д.

В Программе социально-экономического развития Российской Федерации на среднесрочную перспективу (2002–2004 годы) (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 10 июля 2001 г. № 910-р) в разделе «Социальная политика» (подраздел «Развитие физической культуры и спорта») планировалось продолжить работу по созданию общероссийской системы мониторинга, оценки и прогнозирования состояния здоровья и физической подготовленности населения, а также физического развития детей, подростков и молодежи».

Этот же вопрос был поднят в докладе «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян», представленного участникам Государственного совета Российской Федерации 30 января 2002 г.

В октябре 2002 г. была утверждена «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на

период до 2005 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 октября 2002 г. № 1507-р), в которой отмечалось, что наиболее острой и требующей кардинального решения является проблема слабой физической подготовленности и физического развития учащихся.

Реализация Концепции предполагала «проведение мониторинга физической подготовленности и физического развития населения, в первую очередь детей и учащейся молодежи».

В соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006–2010 годы», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июля 2005 г. № 422 (раздел 2, пункт 3) Федеральным агентством по физической культуре и спорту (Росспортом) было разработано Положение о спортивно-техническом комплексе **«Готов к труду и защите Отечества»**.

Активное участие в разработке данного Положения и пропаганде спортивно-технического комплекса принимала АНО «Военно-спортивный фонд», возглавляемый тогдашним руководителем службы ФСБ России генерал-полковником В. И. Комогоровым.

На расширенном заседании коллегии Федерального агентства по физической культуре и спорту от 27 июня 2007 г. был рассмотрен вопрос «О спортивно-техническом комплексе “Готов к труду и защите Отечества”» и принято решение о внесении в установленном порядке на утверждение в Правительство Российской Федерации проекта распоряжения об утверждении спортивно-технического комплекса «Готов к труду и защите Отечества».

Во исполнение поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания президиума Государственного совета Российской Федерации 22 апреля 2009 г. и поручением Председателя Правительства Российской Федерации № ВП-П4-3266 разработана и утверждена Концепция федеральной системы подготовки молодежи к военной службе на период до 2020 г., в рамках которой предусмотрены мероприятия регионального и федерального уровней, направленные на улучшение состояния здоровья, физической и морально-психологической подготовки призывников, военно-патриотическое воспитание молодежи,

повышение качества подготовки по основам военной службы и военно-учетным специальностям, совершенствование системы массовых занятий физической культурой и спортом, способствующих подготовке граждан допризывного и призывного возрастов.

Серьезный импульс в возрождении комплекса ГТО был придан в связи с разработкой «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (далее – Стратегия), утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р. Правительством была определена цель – создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получать доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

К числу основных задач, требующих решения для достижения поставленной цели, Стратегия относит создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, а в качестве ожидаемых результатов ее реализации «на первом этапе (2009–2015 гг.) – выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися и студентами образовательных учреждений».

В Плане мероприятий по реализации в 2009–2015 гг. Стратегии, утвержденном приказом Министра спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации В. Л. Мутко от 14 октября 2009 г. № 905, в разделе «Создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения, в первую очередь подрастающего поколения на 2010–2011 годы» была запланирована «Разработка и реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса».

В 2010 г. Минспорттуризм России совместно с Минобороны России и ДОСААФ России в рамках Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий провели Всероссийскую спартакиаду молодежи России допризывного возраста, в рамках которой состоялась презентация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и защите Отечества», а также сдача нормативных требований участниками Спартакиады.

18 мая 2011 г. состоялось заседание Межведомственной комиссии по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях, на которой был заслушан вопрос «О разработке и внедрении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и защите Отечества».

К сожалению, несмотря на то что рядом организаций и ведомств, в том числе и в субъектах РФ, велась активная подготовка документов, связанных с разработкой и внедрением комплекса, по разным причинам этот вопрос так и не был рассмотрен Правительством Российской Федерации.

В феврале 2012 г. занимавший тогда пост Председателя Правительства Российской Федерации В. В. Путин выступил со статьей «Быть сильными: гарантии национальной безопасности для России». Выполняя Поручения правительства по реализации содержащихся в статье положений, Минспорттуризм России повторно направил в Минобрнауки России предложения по внедрению в общеобразовательных учреждениях страны Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и защите Отечества». 10 мая 2012 г. в Минобрнауки России состоялось совещание с участием представителей Минспорттуризма России, Минобороны России и Минкомсвязи России по вопросу хода выполнения вышеуказанного поручения. По итогам совещания были подготовлены предложения для включения в проект доклада Правительству Российской Федерации.

В августе 2012 г. Минспорт России направил письмо в Минобрнауки России (№ ЮД-03-09/1202 от 13.08.2012 г.), в котором указал целесообразность утверждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и защите Отечества» Распоряжением Правительства Российской Федерации.

Обсуждая вопросы развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта в центре образования «Самбо-70» в марте 2013 г., В. В. Путин отметил: *«Вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых десятилетий, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне».* Его

нормативы сдавали люди самых разных возрастов. Это был реальный, работающий механизм. Да, в значительной степени «затёрся» в своё время и стал достаточно формальным, но все-таки он работал и обеспечивал единую, общедоступную систему объективной оценки физического развития, задавал так называемый стандарт физического воспитания, физической подготовки, что чрезвычайно важно – ориентиры важны.

Возрождение этой системы в новом, конечно, современном формате может принести большую пользу. Назвать его можно по-разному. Здесь меньше всего хотелось бы пользоваться какими-то бюрократическими аббревиатурами. Может быть, мы здесь с вами и не придумаем этого названия, но, по сути, эту систему надо бы возродить, и можно было бы попросить людей включиться в поиск названия, чтобы и оно было привлекательным.

Прошу Минобрнауки и Минспорт предметно заняться этим вопросом. В такую работу должен быть включён и Совет по развитию физической культуры и спорта. На одном из его заседаний подробно рассмотрим подготовленные предложения. В том числе поступившие от граждан и общественных организаций.

Более того, считаю, что оценка уровня физической подготовки школьника, сдавшего нормативы по комплексу, о котором я только что сказал, обязательно должна быть отражена и в документе об образовании, учитываться при поступлении в высшие учебные заведения».

В Перечень поручений по итогам данного обсуждения, подписанный В. В. Путиным 4.04.2013 г., вошли и вопросы возрождения ГТО. В частности, было записано:

«Правительству Российской Федерации:

а) разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, которым предусматриваются требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья;

б) определить, что условием получения положительной аттестации по предмету «физическая культура»

в образовательных организациях, реализующих программы общего образования, является выполнение нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом.

Срок – 15 ноября 2013 г.».

Во исполнение данного поручения Министерство спорта РФ выпустило приказ «О разработке Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» (далее – Комплекс), которым утверждался и состав Рабочей группы, куда вошли сотрудники федеральных министерств, ведущие специалисты и ученые, представители регионов, вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

В соответствии с утвержденным планом подготовки документов Комплекса с 14 по 18 мая 2013 г. на подмосковной базе «Озеро Круглое» состоялось выездное расширенное совещание и итоговое заседание Рабочей группы.

Разработанный проект был направлен на обсуждение в регионы, а также в федеральные ведомства и заинтересованные организации. Положение и концепцию Комплекса официально поддержали все субъекты РФ, а также Министерство образования и науки, Министерство обороны, МЧС, Министерство здравоохранения, ДОСААФ, общероссийские физкультурно-спортивные общественные объединения и другие организации.

Состоявшееся 26 июня 2013 г. совместное заседание коллегии Минспорта России и межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта рассмотрело и приняло Концепцию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Для подготовки совместного заседания Госсовета и Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта была создана Рабочая группа во главе с Губернатором Красноярского края Л. В. Кузнецовым. Ее задачей стала подготовка предложений по возрождению ГТО.

24 марта 2014 г. под председательством В. В. Путина состоялось заседание Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, на

котором обсуждался вопрос о развитии массового спорта и возрождении ГТО.

В своем выступлении Глава государства затронул вопрос о том, что необходимо сделать, чтобы массовый спорт развивался, стал еще более доступным для людей разного возраста и разного состояния здоровья, как привлечь к регулярным занятиям физической культурой подавляющее большинство граждан страны. Одной из инициатив в этой сфере В. В. Путин назвал возрождение комплекса ГТО, благодаря которому, по его словам, выросло не одно поколение активных и здоровых людей. При этом решено было сохранить и старое название комплекса – «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории. В рамках обновленного ГТО предусматривалась сдача спортивных нормативов в одиннадцати возрастных группах начиная с шести лет.

Далее Президент России затронул ряд вопросов, без решения которых эффективная реализация проекта вряд ли возможна. В частности он отметил, что «запуск программы ГТО остро ставит вопрос о площадках для занятий спортом. Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по местам жительства, работы или службы, то есть в шаговой доступности. Необходимы экономически обоснованные спортивные сооружения, дешевые спортивные сооружения, но современные, удобные для занятий спортом и физической культурой, в том числе на открытом воздухе. Конечно, следует полнее задействовать и укреплять спортивную инфраструктуру общеобразовательных школ.

И еще одной мерой привлечения людей к спорту мог бы стать механизм мотивирования страховых медицинских организаций, например, через поощрение тех, кто ведет здоровый образ жизни, регулярно проходит диспансеризацию и не имеет страховых случаев за предыдущий календарный год.

Кроме того, целесообразно дополнить типовой перечень мер, ежегодно реализуемых работодателем по улучшению условий и охраны труда. Скажем, включить в соцпакет возможность компенсировать сотрудникам оплату занятий спортом в клубах и секциях.

И, конечно, хорошим, проверенным стимулом развития массового спорта остаются собственно спортивные

соревнования. И не только крупные мировые форумы, но и такие, как очень популярные в стране, среди наших граждан «Лыжня России», «Кросс наций» или состязания по национальным видам спорта, которые проводятся в регионах Российской Федерации.

Глава 16. МЕТОДИКА ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети. Однако начнут внедрение именно в системе общего образования.

Настоящий проект «Система внедрения ГТО в образовательном учреждении» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и желаемых

результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов снижения.

Проект является практически значимым для систем образования регионального, муниципального уровней. Идея проекта состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения комплекса ГТО, рекомендаций по ее реализации, а также возможности реализации данного проекта в любом образовательном учреждении, находящемся на территории Российской Федерации.

16.1. Актуальность выбранной темы

Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации.

По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

По данным социологического исследования (г. Ишим) уровня патриотического воспитания у подростков 14 – 18 лет выявлены количественные показатели: с высоким уровнем – 17%, со средним – 33%, с низким – 50%.

По результатам изучения организации социально значимого досуга подростков 6-9 классов (г. Старый Оскол) среди различных способов времяпровождения дома одно из лидирующих мест занимает просмотр телепередач и компьютерные игры (66% из числа опрошенных). Всего 13 %

респондентов отметили, что совместно с родителями занимаются активными видами отдыха (гуляют, занимаются спортом).

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых: интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения; привлечение всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой; несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране; отсутствие активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни; здоровый образ жизни не стал нормой для большинства обучающихся; недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Подходы в решении вышеназванных проблем в данном проекте основаны на опыте СССР в рамках введения всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) и Указе Президента РФ «О Всероссийском спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172 [20].

16.2. Цели и задачи проекта

Цель: создание системы внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении и разработка рекомендаций по ее реализации.

Задачи:

- 1) проанализировать теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в школах Советского Союза;
- 2) изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;
- 3) разработать дорожную карту внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении;
- 4) разработать ресурсное обеспечение проекта;
- 5) рассмотреть возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.

Объект проекта: физкультурно-оздоровительное и военно-патриотическое направления деятельности.

Предмет проекта: внедрение комплекса ГТО в образовательном учреждении.

Новизна проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

При разработке системы работы по внедрению комплекса ГТО в общеобразовательном учреждении школы мы опирались на труды И.А. Аршавского, А.Г. Асмолова, М.Я. Виленского, В.И. Ильинича, Сеницына Ю.Н., Сажина Н.М. Г.Н. Серикова, Н.А. К.Д. Чермита, а также на практический опыт по внедрению комплекса ГТО в Ярославской² и Свердловской областях.

16.3. Анализ ситуации и желаемые результаты

Сегодня на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является и нарушение правил здорового образа жизни. Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется децелерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 3-4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи.

В последние годы, в российском обществе нарастает тревога за судьбу детей и подростков, что выражается в следующих основных характеристиках: в снижении образовательного и культурного потенциала; дальнейшей нравственной деградации поколения в целом, выраженной в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого; с резким, даже по сравнению

с нынешним взлетом наркомании, пивным алкоголизмом; реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

16.4. Проектное решение

Система внедрения комплекса ГТО - это совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий по обеспечению внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.

В качестве базовых компонентов в системе внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении мы выделяем:

- управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО;
- блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения;
- блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения ГТО;

- блок информационного сопровождения и проведения масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании;
- блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО;
- блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности.

Создание управленческого блока обеспечивает организацию эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении, который представлен следующей трехуровневой структурой:

1. **Стратегический уровень:** директор, управляющий совет, педагогический совет.

2. **Тактический уровень:** Центр внедрения комплекса ГТО, который создается на временной основе для организации и координации деятельности по внедрению комплекса ГТО. Основными функциями Центра являются:

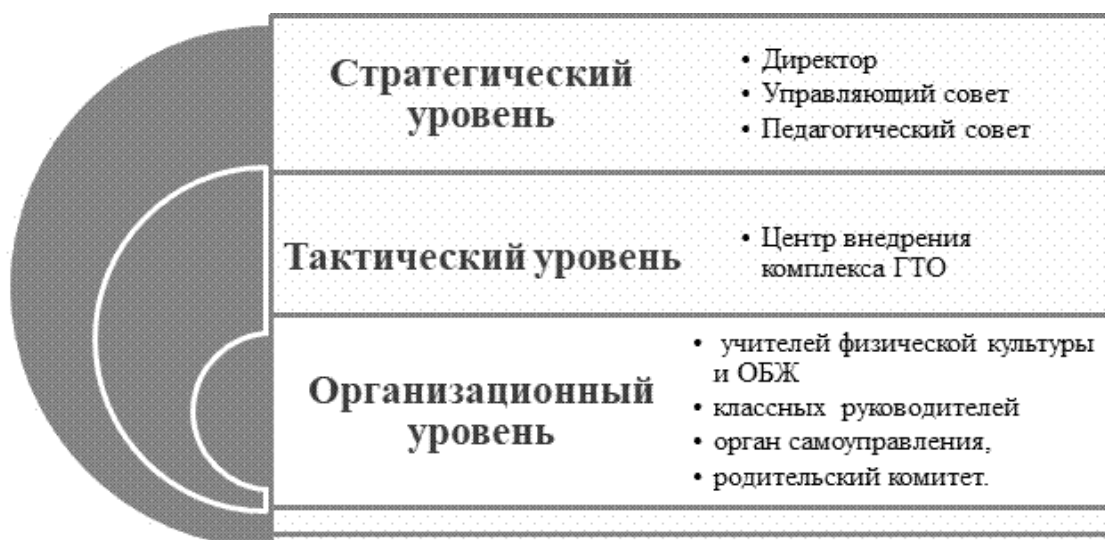
- разработка нормативных документов по внедрению комплекса ГТО;

- осуществление методического сопровождения педагогов по вопросам внедрения комплекса ГТО;

- организация информационного сопровождения и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании;

- организация и проведение комплексного мониторинга, обеспечивающие внедрение комплекса ГТО.

3. **Организационный уровень:** школьное методическое объединение учителей физической культуры и ОБЖ, орган ученического самоуправления, родительский комитет.



Созданная интегративная управленческая модель, в которой с разными функциями, но на равных правах участвуют педагоги, администрация, ученики и родители (законные представители). Каждый элемент этой управленческой структуры имеет свой функционал и отвечает за свой участок работы.

Основные параметры управления:

- обеспечение целенаправленности, организованности, экономичности ожидаемого результата;
- управленческие действия: анализ,
- планирование, организация, руководство, контроль.

Кроме функциональной управленческой структуры осуществляется специальная процедура управления - мониторинг степени участия всех участников образовательного процесса во внедрении комплекса ГТО.

Предполагается регулярное проведение мониторинга эффективности реализуемых в рамках проекта мероприятий на основе перечня показателей, разработанных в ходе первого этапа реализации проекта. На основании данных мониторинга в перечень и содержание мероприятий проекта, а также в их ресурсное обеспечение вносятся своевременные корректировки, проводится уточнение показателей и затрат на мероприятия проекта.

Управленческая структура и целенаправленные управленческие действия призваны обеспечить достижение цели, решения поставленных задач в рамках реализации проекта.

Реализация действий в блоке нормативно – правового и ресурсного обеспечения гарантирует разработку нормативно –

правовой базы институционального уровня; повышение профессионального мастерства педагогов посредством направления их на курсы повышения квалификации, привлечения специалистов из других регионов, апробирующих модель внедрения комплекса ГТО; проведение проблемно-практических методических мероприятий в разнообразных активных формах; подбор кадрового ресурса для обеспечения реализации проекта, в т.ч. в Центре внедрения комплекса ГТО; материально – техническое обеспечение реализации проекта посредством проектирования и развития спортивно – оздоровительной инфраструктуры образовательного учреждения.

В блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения комплекса ГТО нами включены мероприятия, направленные на разработку программно – методического материала по вопросам внедрения комплекса ГТО; проведение мероприятий, способствующих увеличению количества педагогов, разрабатывающих авторские программы, модули спортивно – оздоровительного и военно – прикладного направления в соответствии с заказом государства, а также потребностями образовательного учреждения.

В блок информационного сопровождения и проведения масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании входят мероприятия по организации системной работы по обеспечению присутствия информации о проекте в СМИ (планах работы, готовящихся мероприятиях и др.), в т.ч., специальных рекламных акций, церемоний награждения знаками ГТО и др.; создания бренда движения ГТО и дизайн – сопровождение проекта (создание логотипа, фирменного стиля, эмблем соревнования и спартакиад, единое оформление соревнований, разработка дизайнерской спортивной формы, знаков ГТО, кубков, медалей и т.д.; верстка журналов и газет, создание макетов баннеров, афиш и прочей продукции в единой стилистике).

Блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение комплекса ГТО – это перечень процедур, осуществляющих выявление видов спортивной деятельности, являющихся наиболее востребованными, уровень развитости инфраструктуры спортивно – оздоровительной направленности,

эффективность медицинского сопровождения обучающихся, уровень физической подготовленности и др.

Блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности предполагает работу по различным видам спортивно – оздоровительной и военно – прикладной деятельности, востребованной участниками образовательного процесса (в т.ч. в рамках организации платных услуг по программа дополнительного образования для детей и взрослых), мероприятий, содействующих повышению привлекательности спорта и здорового образа жизни (спортивные турниры, праздники, волонтерские движения, туристические походы, летние и зимние военно – спортивные лагеря и др.).

Система работы по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении представлена в дорожной карте.

Карта внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении

| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|--|---|-------------------|---|
| Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение | | | |
| 1 | Создание Центра внедрения комплекса ГТО | Май | Руководитель |
| 2 | Мониторинг материально – технической базы для реализации проекта | Май | Руководитель, Центр внедрения комплекса ГТО |
| 3 | Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта | Июнь – август | Руководитель |
| 4 | Повышение квалификации учителей физической культуры и ОБЖ | Сентябрь – ноябрь | Руководитель |
| 5 | Проведение проблемных семинаров по вопросу встраивания в учебно – воспитательный процесс форм повышения уровня физической и военно – прикладной подготовленности всех участников образовательного | Май | Центр внедрения ГТО |

| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|----------------------|--------------------------------------|
| | процесса | | |
| 6 | Проведение семинара, мастер-классов для педагогов – организаторов, педагогов дополнительного образования по организации игровых программ, массовых праздников спортивной и военно - патриотической направленности | Сентябрь – ноябрь | Центр внедрения ГТО |
| 7 | Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО | Сентябрь – ноябрь | Центр внедрения ГТО |
| Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО | | | |
| 1 | Моделирование учебного плана образовательного учреждения в соответствии | Май – июнь | Руководитель |
| 2 | Разработка программ дополнительного образования, программ внеурочной деятельности спортивной и военно – патриотической направленности для всех участников образовательного процесса | Август | Педагоги дополнительного образования |
| 3 | Внесение изменений в рабочие программы по физической культуре и ОБЖ с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО | Август | Учителя физической культуры и ОБЖ |

| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|---|---|
| Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании | | | |
| 1 | Создание в сети Интернет на официальном сайте ОУ вкладки «Движение ГТО», предполагающую публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фото-отчетов, видеороликов, а также предусматривающего элементы социальной сети, чаты, форумы и прочее | Май | Администратор сайта |
| 2 | Информирование участников образовательного процесса о реализации проекта | Май | Центр внедрения комплекса ГТО |
| 3 | Создание бренда движения ГТО и дизайн-сопровождение Проекта (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) | Май – август | Руководитель, Центр внедрения ГТО, Орган ученического самоуправления. |
| 4 | Проведение рекламных кампаний в сети Интернет, на радио, телевидении, а также размещение наружной рекламы | Май, август постоянно в ходе реализации проекта | Центр внедрения ГТО |
| 5 | Организация по темам проекта специальных брифингов, пресс-конференций для журналистов, руководителей | Постоянно | Центр внедрения ГТО |

| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|--------------------------------|--|
| | и сотрудников пресс-служб, ньюсмейкеров, общественных и коммерческих организаций, вовлекаемых в работу над Проектом | | |
| 6 | Организация системной работы по обеспечению присутствия информации о Проекте в СМИ (о планах работы, готовящихся мероприятиях, отчетах и т.п.); | Постоянно | Центр внедрения ГТО, родительский комитет, орган самоуправления |
| 7 | Организация и проведение специальных рекламных акций, церемоний награждения знаками ГТО, вручения грамот и призов, студенческих балов, посвященным окончанию учебного года и значимым для учебного заведения спортивным событиям – победам на соревнованиях, присуждения знаков ГТО членам сборной команды и т.д. | По итогам сдачи нормативов ГТО | Руководитель Центр внедрения ГТО, Управляющий совет |
| 8 | Выпуск газет и журналов на спортивную тематику | Постоянно | Орган самоуправления |
| Мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО | | | |
| 1 | Мониторинг физической подготовки молодого поколения, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и методологии тестирования | Постоянно | Центр внедрения ГТО, МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| 3 | Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения обучающихся, наблюдения состояния их здоровья до момента прохождения тестирования, в его процессе | Постоянно | Центр внедрения ГТО, медицинские работники |

| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|-----------|---|
| | и после, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования | | |
| 4 | Организация процесса регулярного проведения тестирования обучающихся в рамках одного из уроков физкультуры | Постоянно | Учителя физической культуры |
| 5 | Организация мониторинга и выявление по итогам голосования обучающимися видов спорта, наиболее популярных и востребованных в образовательных учреждениях | Постоянно | Центр внедрения ГТО, МО учителей физической культуры, орган ученического самоуправления |
| Организация и проведение мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности | | | |
| 1 | Организация секций по различным видам спорта под руководством преподавателей физической культуры, профессиональных тренеров и инструкторов | Постоянно | Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| 2 | Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям | Постоянно | Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| 3 | Проведение специальных мероприятий выходного дня для всех участников образовательного процесса | Постоянно | Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| 4 | Организация спортивных турниров, викторин, круглых столов, дискуссий | Постоянно | Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| 5 | Организация волонтерских | Постоянно | Руководитель, |

| № п/п | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|----------|--|-----------|--|
| | движений, туристических походов, летних и зимних спортивных лагерей | | руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| 6 | Организация непрерывного тренировочного процесса и подготовки обучающихся к предстоящим состязаниям, включая выездные сборы, открытые тренировки, пробные забеги и т.д. | Постоянно | Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ |
| 7 | Проведение лекций, семинаров и круглых столов, а также выставок для учащихся, их родителей, педагогов на тему здорового и спортивного питания, восстановления организма после нагрузок, авторских систем тренировок и т.д. | Постоянно | Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ, медицинский работник |
| 8 | Проведение соревнований и спартакиад по комплексу ГТО | Постоянно | Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ, Центр внедрения ГТО |

16.5. Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения

Ожидаемые результаты реализации проекта

1. Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО.

2. Методические рекомендации для преподавателей физкультуры по работе с ребятами, неспособными успешно выполнять нормативы комплекса ГТО.

3. Методические рекомендации по эффективным способам и формам информационно-разъяснительной и PR-кампании по внедрению ГТО.

4. Рост профессионального мастерства учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования.

5. Увеличение числа учителей, разрабатывающих авторские программы, курсы, модули в рамках внедрения ГТО.

6. Повышение мотивации неспортивных обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, их приобщение к спорту.

7. Вовлеченность учащихся в непрерывный тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

8. Высокий уровень общефизического развития участников образовательного процесса.

9. Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием инфраструктуры спортивно – оздоровительной среды школы.

10. Повышение процента охвата всех участников образовательного процесса программами дополнительного образования, в т.ч. в рамках платных образовательных услуг, до 90%.

11. Уменьшение числа заболеваний школьников по отношению к 2014 году на 40%.

К **эффектам** реализации проекта следует отнести повышение уровня физической подготовленности всех участников образовательного процесса, уровня профессионального мастерства педагогов.

16.6. Возможные риски при внедрении комплекса ГТО в образовательные учреждения и способы их снижения

| Группы рисков | Виды рисков | Отрицательное влияние | Меры по снижению риска |
|----------------------|--------------------|------------------------------|-------------------------------|
|----------------------|--------------------|------------------------------|-------------------------------|

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---|
| Финансово-экономические | Отсутствие дополнительного финансирования | Отсутствие механизма оплаты педагогическим работникам и обслуживающего персонала за качественную работу по внедрению комплекса ГТО | Корректировка положения о фонде оплаты труда в части стимулирования труда работника и привлечения дополнительных внебюджетных средств |
| Социально-педагогические | Отсутствие достаточного количества подготовленных педагогических кадров. | Невозможность достижения требуемых результатов | Прохождение курсов повышения квалификации, проведение методических семинаров, участие в педагогических конференциях, форумах. |
| Социально-психологические | Низкий уровень мотивации педагогов, учащихся, родителей при реализации проекта | Ухудшение качества выполнения предусмотренных проектом задач. | Информационно-просветительская работа на общешкольных и классных собраниях, конференциях, круглых столах и т.д. Разработка механизма поощрения педагогов, учащихся и родителей Освещение в средствах массовой информации и сайте школы |
| Технико-технологические | Недостаточное количество спортивного инвентаря, учебно-наглядного оборудования, повышенная нагрузка на спортивные сооружения. | Недостаточная материальная база | Участие в конкурсах, поиск внебюджетных средств |

16.7. Оценка ресурсов, необходимых для реализации проекта

Внедрение комплекса ГТО в образовательной организации требует определенных ресурсов, финансирование которых может осуществляться за счёт бюджетных и внебюджетных средств

образовательной организации, средства социальных партнёров, содействующих или участвующих в процессе реализации проекта, а также возможно привлечение спонсорских средств, средств грантовой поддержки.

| № п/п | Наименование ресурса | Потребность | Источник финансирования |
|-------|-----------------------------------|---|--|
| 1. | Нормативно-правовой ресурс | Устав ОУ, коллективный договор, должностные инструкции, положение об оплате труда и т.п. | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| 2. | Кадровый ресурс | Руководитель ОУ, заместитель директора по воспитательной работе, учитель физической культуры, учитель ОБЖ, социальный педагог, педагог- организатор, педагог-психолог, медицинский работник, классный руководитель | Бюджетные средства ОУ в пределах штатного расписания |
| 3. | Организационный ресурс | Администрация ОУ Управляющий совет | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| 4. | Информационный ресурс | Официальный сайт образовательного учреждения. | В рамках должностных обязанностей ответственного лица |
| | | Создание банка методических пособий | |
| | | Создание банка учебно- наглядного оборудования | |
| | | Создание банка ЦОР и ЭОР | |
| | | Создание агитационных плакатов, баннеров, буклетов, информационных стендов | |
| 5. | Материально-технический ресурс | Приобретение спортивного инвентаря в соответствии с требованиями | Бюджетные и внебюджетные средства ОУ |
| | | Приобретение учебно- наглядного оборудования по учебному предмету «Основы безопасности жизнедеятельности» | Бюджетные и внебюджетные средства ОУ |
| 6. | Социальный ресурс | Создание партнерской сети с учреждениями дополнительного образования, военным комиссариатом | Внебюджетные средства ОУ Грантовая поддержка |
| | | Проведение массовых военно- спортивных мероприятий | Внебюджетные средства ОУ Грантовая поддержка |

| | | | |
|----|----------------------|--|--|
| | | Вовлечение педагогов, учащихся, родителей, социальных партнеров в спортивно-массовые мероприятия | Внебюджетные средства ОУ Грантовая поддержка |
| 7. | Мотивационный ресурс | Стимулирование педагогов, учащихся, родителей и социальных партнеров | Распределение стимулирующей части заработной платы работников в зависимости от результативности работы. Внебюджетные средства ОУ (дипломы, значки, медали и т.п.) |

16.8. Мотивы и стимулы реализации Проекта

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении комплекса ГТО, включить различные системы мотивации:

1. система мер награждения и поощрения граждан, успешно выполняющих нормы ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

2. система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;

3. создание полноценного бренда и соответствующей линии атрибутики: отличительные знаки, браслеты, экипировка, сувениры, технические средства, электронные карты (клубные), полиграфическая продукция и др.;

4. проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;

5. льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;

6. морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм ГТО, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);

7. учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов ГТО при поступлении на обучение по программам профессионального образования;

8. увеличение академической стипендии студентам, особо проявившим себя в организации, проведении и выполнении нормативов комплекса ГТО;

9. премий по месту работы (по решению работодателя);

10. организация мастер-классов, тренировок и выполнения нормативов комплекса ГТО с участием звезд спорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комплекс ГТО в образовательном процессе нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преемственности в осуществлении физического

воспитания населения, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотического воспитания. Таким образом, формирование мотивации к сдаче нормативов ГТО является актуальной проблемой и требует решения. Качественное решение данной проблемы возможно при участии всех участников образовательного процесса (учителя, родители, учащиеся).

Установлено, что у студентов, включённых в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль. Эти данные подчёркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи. По нашему мнению, комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи в будущем, а его нормативы

на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки. Он сыграет важную роль в развитии массового физкультурного движения в нашей стране.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Асташина М.П. Тенденции развития массового физкультурно-спортивного движения в субъектах Российской Федерации.

- Федерации/ М. П. Асташина // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК.- Омск, 2014.-С. 177-185.
2. Бондаревский Е.Я. Научно-методические основы Всесоюзного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО): Метод. разраб. для студ. ин-тов физ.культ.-М.:Б.и.,1980.-44 с.
 3. Возродимо ли на деле ГТО?: президентская инициатива //Спорт для всех.-2013.-№ 6 (март). - С.1,3.
 4. Возрождение или новый старт?: о комплексе ГТО // Спорт для всех.-2014.-№ 12 (июнь). - С. 4.
 5. Выступление Президента Российской Федерации В. В. Путина на встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта: Москва, 13 марта 2013 г. //Сборник официальных документов и материалов/Минспорт России.-2013.-№ 4. - С. 27-29.
 6. ГТО: перезагрузка //Аккредитация в образовании.-2014.-№ 71 (апр.). - С. 7-8.
 7. Галагузова Ю.К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С. 33-36.
 8. Готов к труду и обороне: спец. выпуск: [возрождение спортивных традиций на Омском производственном объединении "Радиозавод имени А.С. Попова"]. //Военные знания.-2011.-№ 5-6. - (спец. выпуск).
 9. Гурский А.В. Возвращение ГТО/А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.- 2014.-№ 4. - С. 78-79.
 10. Должиков И. И. ГТО в школе/И.И.Должиков.-2-е изд., доп.- М.: Физкультура и спорт,1983.-127 с.: ил.
 11. Ефремова Н. Г., Цуркан А., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. — 2014. — С. 723-726.
 12. Жохов В.С. Предшественники комплекса ГТО / В. С. Жохов // Физическая культура в школе.-2014.-№ 7. - С. 53-57.
 13. Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> – 02.02.2015.

14. Заседание совета по развитию физической культуры и спорта/В. Путин [и др.]. //Физическое воспитание и детско-юношеский спорт .- 2014.-№ 1. - С. 3-20.
15. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004.- 368 с.;
16. Зубалий Н. Д. Комплекс ГТО в старших классах средней школы: пособие для учителя/ Н. Д. Зубалий. - Киев: Рад.шк.,1988.-208 с.
17. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
18. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
19. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 1432.
20. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 1030.
21. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.
22. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 6770.
23. Овчинников Ю.Д. Тьютор по ГТО // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2014. №3. С. 77-80.

24. Постановление Правительства РФ N540 от 11.06.2014 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО».
25. Перова Е.И. Комплекс ГТО в XXI веке/Е. О. Перова // Физическая культура в школе.-2014.-№ 6. - С. 58-62.
26. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.
27. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19
28. Раевский Р.Т. Секционная работа как механизм реализации комплекса ГТО/Р. Т. Раевский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.-2014.-№ 1. - С. 50-57.
29. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
30. Семеренский В.И. Развивая силовые качества // Физическая культура в школе. — № 5 — 1995.
31. Табаков А.И. К вопросу о необходимости совершенствования функционирования системы физического воспитания школьников в современных условиях/А. И. Табаков, Л. С. Дормидонтова // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. - Омск, 2014.-С. 256-257.
32. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России/Н. В. Титушина. //Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. - СПб., 2014.-№ 7 (113). - С.168-171.
33. Указ президента РФ от 24 марта 2014г. No172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

34. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
35. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. 2012. №4. С. 60-61.
36. Коняхина Г.П. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне Отечества» [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 60 с.
37. Корнилов М.Н. Современное состояние исследования подготовки школьников к сдаче ГТО. <http://infourok.ru/sovremennoe-sostoyanie-isledovanniya-podgotovki-shkolnikov-k-sdache-gto-306834.html>
38. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите отечества" в 2008-2010гг./В. А. Кабачков [и др.]. //Вестник спортивной науки.- 2010.-№ 2. - С. 47-50.
39. Крикорьянц Д.О. Введение норм ГТО на территории Омской области/Д. О. Крикорьянц. //Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. - Омск, 2014.-С. 225-227.
40. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым: кн. для учащихся/ Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.- М.: Просвещение,1984.-63 с.- (Спорт в твоей жизни).
41. Лях В.И. Силовые способности в школе. Основы тестирования и методика развития // Физическая культура в школе. — № 1 — 1997.
42. Муравьев В.А. От значка ГТО к олимпийской медали.- М.: Физкультура и спорт,1978.-71 с.
43. Моисеев Н.М. Совершенствование физических качеств школьников при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО: метод. указ. по УИРС в процессе пед. практики/Н. М. Моисеев.- Л.:Б.и.,1979.-6 с. 41.

44. Мозговой В. ГТО: сорок лет спустя/О. Леонтьева // Спорт в школе.-2014.-№ 7-8. - С. 8-9.
45. Мухина М.П., Кравчук А.И. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей старшего школьного возраста в условиях направленного физического воспитания. // Вестник Томского государственного университета– 2012. - № 343. - С. 15-16.
46. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 1432.
47. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693.
48. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года/Е. И. Перова [и др.] //Вестник спортивной науки.-2014.-№ 2. - С. 55-60.

Интернет-ресурсы:

49. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
50. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
51. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
52. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
53. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
54. http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»
55. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>
56. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
57. <http://cyberleninka.ru/> Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО..... | 5 |
| 1.1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО | 5 |
| 1.2. Новая жизнь системы ГТО | 12 |
| 1.3. Основные изменения всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» | 21 |
| 1.4. Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война | 22 |
| 1.5. Комплекс ГТО в послевоенное время | 25 |
| Глава 2. НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ВФСК ГТО | 37 |
| Глава 3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» | 41 |
| 3.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО..... | 41 |
| Глава 4. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ГТО | 48 |
| 4.1. Структура ГТО | 51 |
| Глава 5. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО..... | 52 |
| Глава 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) | 66 |
| 6.1. Требования к выполнению нормативов | 68 |
| Глава 7. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО | 77 |
| Глава 8. ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ГТО | 81 |
| 8.1. Краткие рекомендации по подготовке | |

| | |
|--|-----|
| к прохождению норм ГТО | 83 |
| 8.2. Некоторые советы по самоподготовке | 84 |
| Глава 9. УРОК ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО | 87 |
| 9.1. Технологическая карта урока | 89 |
| 9.2. Примерный конспект урока по подготовке к сдаче нормативов ГТО | 90 |
| 9.3. Анализ урока | 98 |
| 9.4. Рекомендуемые упражнения для сдачи норм ГТО | 101 |
| Глава 10. ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» | 120 |
| 10.1. Основы подготовки к сдаче нормативов ГТО | 124 |
| Глава 11. ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ 1V СТУПЕНИ ВФСК ГТО | 128 |
| Глава 12. ПЛАКАТЫ И ФОТО К КОМПЛЕКСУ ГТО | 132 |
| Глава 13. НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ВФСК ГТО | 140 |
| Глава 14. НАУКА НА СЛУЖБЕ ГТО | 144 |
| 14.1. Готовься к обороне! | 147 |
| 14.2. В годы войны | 150 |
| 14.3. Послевоенное строительство | 152 |
| 14.4. ГТО – 72. Новые формы | 154 |
| 14.5. На селе | 156 |
| Глава 15. ВОЗРОЖДЕНИЕ ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ | 165 |
| Глава 16. МЕТОДИКА ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ | 175 |
| 16.1. Актуальность выбранной темы | 176 |
| 16.3. Анализ ситуации и желаемые результаты | 178 |
| 16.4. Проектное решение | 180 |
| 16.5. Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения | 190 |
| 16.6. Возможные риски при внедрении комплекса ГТО | |

| | |
|--|-----|
| в образовательные учреждения и способы их снижения | 191 |
| 16.7. Оценка ресурсов, необходимых для реализации проекта | 192 |
| 16.8. Мотивы и стимулы реализации проекта | 193 |
| | |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 195 |
| | |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 197 |
| | |
| ОГЛАВЛЕНИЕ | 202 |

Коняхина Галина Петровна
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО И ЕГО ВОЗРОЖДЕНИЕ В
СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Монография

Подписано к использованию 26.09.2022.
Издательство «Перо» 109052, Москва, Нижегородская ул., д. 29-33, стр.27, ком. 105
Объем Мбайт. Электрон. Текстовые данные. Заказ 776.