



**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

**КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ
ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ОТЕЧЕСТВА»**

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2022

796.02 (21)
75.113 я 73
К 65

Коняхина Г.П. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне Отечества» [Текст] Учебно-методическое пособие - Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51. 2022.- 83 с.

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:

Костенюк 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

© 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 [6].

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. 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)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		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 време- ни	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 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 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 пневматической 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 (количество раз)	-	-	-	9	11	18

	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 – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	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)
	<ol style="list-style-type: none"> 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) 8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)
	<ol style="list-style-type: none"> 9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)

Гибкость	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)
Прикладные навыки	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
	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)
	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)
	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
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 2. 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;
- поднятие 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.

2.1. 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 виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса 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) одновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса 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 3. 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 [50].

«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:

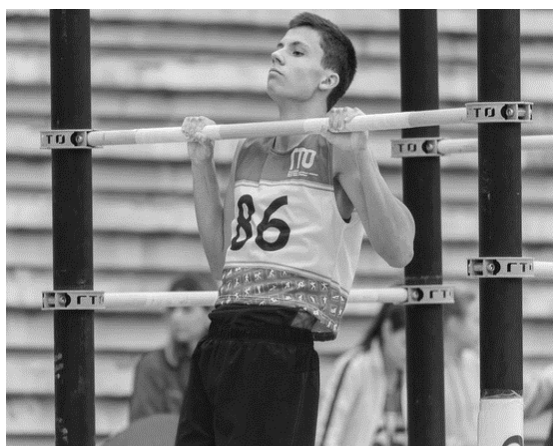
- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014 г. «Об утверждении 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 4. 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, гириями. 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.

3.1. 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].

3.2. 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.


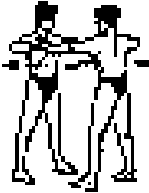

3.3. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО




Упражнения с партнером



Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4

<p>И.П. — стоя напротив партнера на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук (отталкивание ладонями выпрямленных рук в грудь наваливающегося партнера)</p>	<p>10—14 раз</p>	<p>Активные движения руками; спину держать прямо; дыхание произвольно</p>	
<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</p>	<p>14—18 раз</p>	<p>По возможной амплитуде; активные движения; ноги в коленях не сгибать; спину держать прямо</p>	

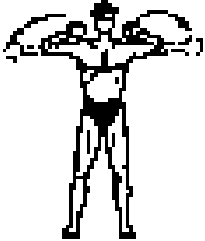
<p>пальцы (поочерёдная тяга спиной, как при гребле, преодолевая сопротивление партнёра)</p>			
<p>И.П. — лежа на ковре лицом вниз напротив партнера (борьба одной рукой, другой рукой упереться в ковер)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Выполнить упражнение сначала одной, затем другой рукой</p>	
<p>И.П. — упор на руках, партнер удерживает ноги в опущенных руках («бег» на руках)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Смотреть вперед; ноги не сгибать</p>	
<p>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)</p>	<p>8—12 раз</p>	<p>По возможной амплитуде; движения плавные; дыхание произвольно</p>	
<p>И.П. — упор лежа, опираясь на живот и грудь партнера (отжимания)</p>	<p>8—12 раз</p>	<p>Следить за дыханием</p>	

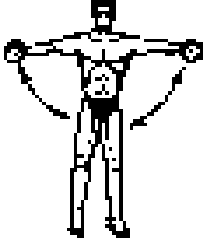
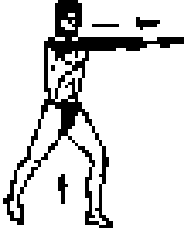
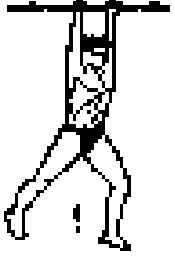
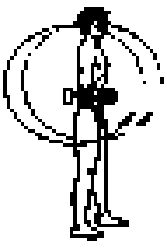
<p>И.П. — лежа на спине, согнутые в коленях ноги удерживаются партнером, руки за головой (наклоны туловища вперед, до касания грудью коленей)</p>	<p>14—18 раз</p>	<p>Активно выполнять сгибания; спину удерживать прямо</p>	
<p>И.П. — стоя напротив партнера, ноги на ширине плеч, полусогнутые руки вперед, 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>	

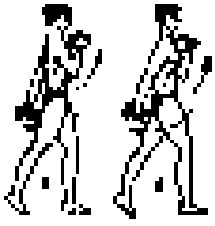
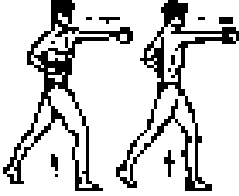

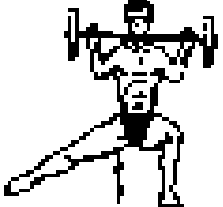
<p>И.П. — лежа спиной на ковре, партнер под углом 90° упирается своими ступнями в одну ногу, а другую захватывает двумя руками (сведение ног, преодолевая сопротивление партнера)</p>	<p>10—14 раз</p>	<p>Движения плавные; ноги напряжены; следить за ритмом дыхания</p>	
<p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, захватить руки партнера, сидящего на корточках, за лучезапястные суставы (тяга партнера за руки вверх-к себе)</p>	<p>8—12 раз</p>	<p>Стараться поднять партнера вверх; сохранять равновесие; дыхание произвольно</p>	
<p>И.П. — стоя ноги на ширине плеч, опереться спиной о спину партнера (одновременные приседания, преодолевая тяжесть тела партнера)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Ноги сместить вперед на полшага, руки скрестить на груди</p>	

<p>И.П. — сидя на ковре спиной друг к другу, захватив партнёра руками «под локти» (борьба с партнером, стараясь уложить его боком на ковер)</p>	<p>6—10 раз</p>	<p>Сохранять технику безопасности; не делать резких движений</p>	
<p>И.П. — сидя в упоре сзади, ступнями полусогнутых ног опереться в ступни сидящего напротив в той же позиции партнера (попеременный жим ногами, преодолевая сопротивление партнера)</p>	<p>14—18 раз</p>	<p>Спину удерживать прямой; не делать резких движений; дыхание произвольно</p>	

Упражнения для атлетической подготовки


Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
<p>И.П. — стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине</p>	<p>10—12 раз</p>	<p>Спина прямая; следить за правильностью дыхания</p>	





<p>плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз)</p>			
<p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч)</p>	<p>15—20 раз</p>	<p>Средний темп; руки прямые; движения плавные</p>	
<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</p>	<p>12—14 раз</p>	<p>Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно</p>	

<p>рук с гантелями) 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>	


И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах)	10—16 раз	Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно	
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	20—30 раз	Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех,	

<p>носки, спина выпрямлена (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)</p>		<p>трех и двух пальцах</p>	
<p>И.П. — в упоре лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку)</p>	<p>15—20 раз</p>	<p>По возможной амплитуде; спина прямая</p>	
<p>И.П. — в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице (сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»))</p>	<p>15—18 раз</p>	<p>Опустить таз как можно ниже; не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться до максимума</p>	
<p>И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги)</p>	<p>20—30 раз</p>	<p>Стараться не опускать бедро; равновесие поддерживать руками</p>	
<p>И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе</p>	<p>16—20 раз</p>	<p>Стопу расслабить; равновесие сохранять с помощью</p>	

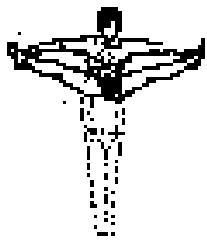

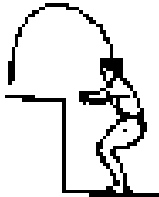
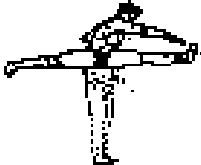
<p>и подтянуть к груди (вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой)</p>		<p>круговых движений разноименной руки</p>	
<p>И.П. — лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены на подставке (поднимание туловища)</p>	<p>15—20 раз</p>	<p>Поднять 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</p>	<p>10—14 раз</p>	<p>Максимальная амплитуда; ноги стараться держать прямыми;</p>	

вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола)		следить за ритмом дыхания	
И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову (поднимание туловища и ног в сед углом из положения лежа на спине («складной нож»))	12—16 раз	По возможной амплитуде; ноги вместе, прямые; коснуться руками стоп	

Прыжковые упражнения

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (многократные прыжки через легкоатлетические барьеры (8—10 шт))	4—6 раз	Расстояние между барьерами подбирается опытным путем; высота увеличивается постепенно	
И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (прыжки в	10—16 раз	Амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное	

<p>глубину с тумбы высотой 50—100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх)</p>		<p>действие</p>	
<p>И.П. — стоя лицом к гимнастической скамейке (прыжки через гимнастическую скамейку боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов)</p>	<p>5—10 раз</p>	<p>Помогать руками при прыжке; соблюдать дистанцию</p>	
<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>	<p>10—20 раз</p>	<p>Равновесие поддерживать руками; руки прямые; дыхание произвольно</p>	
<p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены назад (прыжки на двух</p>	<p>10—20 раз</p>	<p>Отталкивание должно быть упругим и быстрым</p>	

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

3.4. 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 4. МЕТОДИКА ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ



Развитие физической культуры и спорта – важная составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления 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.

4.1. 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].

4.2. 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.

4.3. 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.

4.4. 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

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
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 процесса	Май	Центр внедрения ГТО
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	Сентябрь – ноябрь	Центр внедрения ГТО

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	тестирования по комплексу 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 культуре и ОБЖ
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	Май	Центр внедрения

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	участников образовательного процесса о реализации проекта		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 и сотрудников пресс-служб, ньюсмейкеров, общественных и коммерческих организаций, вовлекаемых в работу над	Постоянно	Центр внедрения ГТО

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	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,	Постоянно	Центр внедрения ГТО, медицинские работники

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	наблюдения состояния их здоровья до момента прохождения тестирования, в его процессе 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	Постоянно	Руководитель,

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	мероприятий выходного дня для всех участников образовательного процесса		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 движений, туристических походов, летних и зимних спортивных лагерей	Постоянно	Руководитель, 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

4.5. 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.

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
--------------------------------	---	---------------------------------	---

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. Создание банка методических пособий Создание банка учебно-наглядного оборудования Создание банка ЦОР и ЭОР Создание агитационных плакатов, баннеров, буклетов,	В рамках должностных обязанностей ответственного лица

		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.)

4.6. 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. Бондаревский Е.Я. Научно-методические основы Всесоюзного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО): Метод. разработ. для студ. ин-тов физ.культ.-М.:Б.и.,1980.-44 с.
2. Возродимо ли на деле ГТО?: президентская инициатива //Спорт для всех.-2013.-№ 6 (март). - С.1,3.

3. Возрождение или новый старт?: о комплексе ГТО // Спорт для всех.-2014.-№ 12 (июнь). - С. 4.
4. 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.
5. Галагузова Ю.К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С. 33-36.
6. Гурский А.В. Возвращение ГТО/А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2014.-№ 4. - С. 78-79.
7. Должиков И. И. ГТО в школе/И.И.Должиков.-2-е изд., доп.-М.: Физкультура и спорт,1983.-127 с.: ил.
8. Ефремова Н. Г., Цуркан А., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. — 2014. — С. 723-726.
9. Заседание совета по развитию физической культуры и спорта/В. Путин [и др.]. //Физическое воспитание и детско-юношеский спорт .- 2014.-№ 1. - С. 3-20.
10. Зубалий Н. Д. Комплекс ГТО в старших классах средней школы: пособие для учителя/ Н. Д. Зубалий. - Киев: Рад.шк.,1988.-208 с.
11. 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.
12. Овчинников Ю.Д. Тьютор по ГТО // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2014. №3. С. 77-80.
13. Постановление Правительства РФ N540 от 11.06.2014 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО».
14. Перова Е.И. Комплекс ГТО в XXI веке/Е. О. Перова // Физическая культура в школе.-2014.-№ 6. - С. 58-62.
15. 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.

16. 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
17. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
18. 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.
19. 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.
20. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. 2012. №4. С. 60-61.
21. 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.
22. 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.
23. 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).
24. 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.
25. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693.

26. 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. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ГТО	5
Глава 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	19
2.1. Требования к выполнению нормативов	20
Глава 3. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	30
3.1. Краткие рекомендации по подготовке к прохождению норм ГТО	36
3.2. Некоторые советы по самоподготовке	37
3.3. Рекомендуемые упражнения для сдачи норм ГТО	39
3.4. Опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта для IV ступени ВФСК ГТО	52
Глава 4. МЕТОДИКА ВНЕДРЕНИЯ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ	57
4.1. Актуальность выбранной темы	58
4.2. Цели и задачи проекта	60
4.3. Анализ ситуации и желаемые результаты	60
4.4. Проектное решение	62
4.5. Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения	72
4.6. Мотивы и стимулы реализации Проекта	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	79
ОГЛАВЛЕНИЕ	82

Коняхина Г.П.
КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ОТЕЧЕСТВА»

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 25.11.2022

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 5,2. Тираж 100 экз. Заказ 234567

Отпечатано в типографии «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000,
г. Челябинск, ул. Гагарина, 51.