

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
Высшего профессионального образования  
**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУ-  
ДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ**  
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**УРАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ – ФИЛИАЛ РАНХ и ГС**  
Центр дополнительного профессионального образования

Допустить к защите  
Директор Уральского института  
\_\_\_\_\_ **В. А. Лоскутов**  
**«18» апреля 2014**

**Защита проекта 18.04.2014**

**СИСТЕМА ВНЕДРЕНИЯ ГТО  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**Модератор :**  
к.с.н., доцент  
Кузнецова Елена Владимировна

**Разработчик проекта:**  
Кугаевская Е.Д.

**Екатеринбург, 2014**

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>стр. 3 – 4</b>
<b>2.</b>	<b>Основная часть</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Актуальность выбранной темы</b>	<b>стр. 5 – 6</b>
<b>2.2.</b>	<b>Цели и задачи проекта</b>	<b>стр. 6 – 7</b>
<b>2.3.</b>	<b>Анализ ситуации и желаемые результаты</b>	<b>стр. 7 – 12</b>
<b>2.4.</b>	<b>Проектное решение</b>	<b>стр. 12 – 23</b>
<b>2.5.</b>	<b>Оценка необходимых для реализации проекта ресурсов</b>	<b>стр. 23 – 25</b>
<b>2.6.</b>	<b>Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения</b>	<b>стр. 25 – 29</b>
<b>3</b>	<b>Заключение</b>	<b>стр. 30</b>
<b>4</b>	<b>Список использованных документов и источников информации</b>	<b>стр. 31– 33</b>
<b>5</b>	<b>Приложение</b>	<b>стр. 34 – 51</b>

## 1. Введение

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая 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.<sup>1</sup>

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 про-

---

<sup>1</sup> Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" на 2013 – 2020 годы

граммой 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)<sup>2</sup>, 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.

---

<sup>2</sup> Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" // Российская газета. 26.03.2014. № 68.

## **2. Основная часть.**

### **2.1. 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:

— отсутствие устойчивого, мотивированного интереса участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности у значительной части населения;

— недостаточное 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].

## **2.2. 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 Ярославской<sup>3</sup> и Свердловской областях<sup>4</sup>.

### **2.3. 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

---

<sup>3</sup> <http://гто76.рф/>

<sup>4</sup> <http://www.dosaaf66region.ru/>

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.

### **Историческая справка**

**«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. Комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.**

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

Те, кто освоил и выполнил специальные нормативы, награждались значком ГТО. Позже были введены нормативы ГТО II степени – повышенной трудности, а в 1934 году – облегченный комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР», предназначенный для юношей и девушек. Таким образом, три степени комплекса ГТО стали основой советской государственной системы физического воспитания трудящихся. С тех пор степень освоения физкультурниками комплекса ГТО стала одним из важнейших показателей качества массовой физкультурной работы на фабриках и заводах, в колхозах и совхозах, в школах, вузах и других учебных заведениях, в учреждениях и на предприятиях страны, в воинских частях и на кораблях. О популярности и роли комплекса ГТО в жизни нашего государства свидетельствует тот факт, что к началу Великой Отечественной войны более 8 миллионов советских граждан успешно сдали все нормы комплекса и были награждены значком ГТО первой или второй степени.

Отдел спорта ЦДКА полностью подчинил всю массовую физкультурную работу, как на своих спортивных базах, так и на базах военно-учебных заведений и воинских частей освоению комплекса ГТО. Успехи этой работы были налицо: в числе первых физкультурников, награжденных значками ГТО, оказались преимущественно армейцы-москвичи. В мае 1934 года газета «Красный спорт» сообщала, что значки ГТО II степени под номерами 1 – 10 вручены К. Е. Ворошиловым десяти командирам РККА, слушателям Военной академии имени М. В. Фрунзе – В. Н. Савину, А. Г. Поручаеву, С. Е. Рождественскому, С. И. Егорову и другим. Каждый из них получил от Наркома именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от Ворошилова К. Е.».

К концу 1934 года уже более 3000 военнослужащих полностью освоили вторую степень комплекса и были награждены значками. Среди награжденных были и работники ЦДКА. Один из них – Алексей Петрович Кувшинников, удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лег-

кой атлетикой, лыжным бегом, гимнастикой, теннисом и еще шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране сдал все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II степени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооруженных Сил СССР по волейболу и баскетболу. В 1962 году полковник Кувшинников А. П. ушел в отставку, но любимого дела не оставил. В свои 75 лет он не чувствует усталости, не жалуется на болезни и продолжает регулярно заниматься спортом. Алексей Петрович Кувшинников избран ответственным секретарем Совета ветеранов ЦСКА.

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

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

### **Нормативно – правовое регулирование и нормативная база реализации проекта**

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 (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ).

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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

- Постановление XXV съезда КПСС по проекту ЦК КПСС "Основные направления развития народного хозяйства СССР на 1976-1980 годы". 3 марта 1976 г. В кн.: Материалы XXV съезда КПСС. - М.,1976, с.75.

#### **2.4. 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;
- свойства управления: активность, прогностичность, интегративность, демократичность;
- 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.



**Дорожная карта внедрения комплекса ГТО  
в образовательном учреждении**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
<b>Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение</b>			
1	Создание Центра внедрения комплекса ГТО	Май 2014 г	Руководитель
2	Мониторинг материально – технической базы для реализации проекта	Май 2014 г	Руководитель, Центр внедре- ния комплекса ГТО
3	Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта	Июнь – август 2014 г	Руководитель
4	Повышение квалификации учителей физической культуры и ОБЖ	Сентябрь – ноябрь 2014	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 2014	Центр внедре- ния 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 2014	Центр внедре- ния ГТО
7	Формирование системы стимулов для участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО	Сентябрь – ноябрь 2014	Центр внедре- ния ГТО

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
<b>Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО</b>			
1	Моделирование учебного плана образовательного учреждения в соответствии	Май – июнь 2014 г	Руководитель
2	Разработка программ дополнительного образования, программ внеурочной деятельности спортивной и военно – патриотической направленности для всех участников образовательного процесса	Август 2014	Педагоги дополнительного образования
3	Внесение изменений в рабочие программы по физической культуре и ОБЖ с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО	Август 2014	Учителя физической культуры и ОБЖ
<b>Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании</b>			
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 2014 г	Администратор школьного сайта
2	Информирование участников образовательного процесса о реализации проекта	Май 2014 г	Центр внедрения комплекса ГТО
3	Создание бренда движения ГТО и дизайн-сопровождение Проекта (создание логотипа, фирменного стиля, эмблем соревнований и спартакиад, единое оформление соревнований, разработка дизайнерской спортивной формы, знаков ГТО, кубков, медалей, грамот и т.д., верстка журналов и газет, создание макетов баннеров, афиш, листовок, пригласительных билетов, прочей про-	Май – август 2014 г	Руководитель, Центр внедрения ГТО, Орган ученического самоуправления, родительский комитет

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
	дукции в единой стилистике)		
4	Проведение рекламных кампаний в сети Интернет, на радио, телевидении, а также размещение наружной рекламы	Май, август 2014 г, 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 Проектом	Постоянно	Центр внедрения ГТО
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 ученического самоуправления
7	Организация и проведение специальных рекламных акций, церемоний награждения знаками ГТО, вручения грамот и призов, школьных и студенческих балов, посвященным окончанию учебного года и значимым для учебного заведения спортивными событиями – 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 ученического самоуправления
<b>Мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО</b>			
1	Мониторинг физической подготовки молодого	Постоянно	Центр внедре-

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
	поколения, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и методологии тестирования		ния ГТО, МО учителей физической культуры и ОБЖ
3	Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения обучающихся, наблюдения состояния их здоровья до момента прохождения тестирования, в его процессе и после, разработка на основе полученных данных медицинских рекомендаций и требований к методологии проведения тестирования	Постоянно	Центр внедрения ГТО, медицинские работники
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
<b>Организация и проведение мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности</b>			
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

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
			МО учителей физической культуры и ОБЖ
3	Проведение специальных мероприятий выходного дня для всех участников образовательного процесса	Постоянно	Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ
4	Организация спортивных турниров, викторин, круглых столов, дискуссий	Постоянно	Руководитель, руководитель МО учителей физической культуры и ОБЖ
5	Организация волонтерских 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 пи-	Постоянно	Руководитель, руководитель МО учителей

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответствен- ные
	тания, восстановления организма после нагрузок, авторских систем тренировок и т.д.		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

## **2.5. 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**

<b>Группы рисков</b>	<b>Виды рисков</b>	<b>Отрицательное влияние</b>	<b>Меры по снижению риска</b>
<b>Финансово-экономические</b>	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

<b>Социально-педагогические</b>	Отсутствие достаточного количества подготовленных педагогических кадров.	Невозможность достижения требуемых результатов	Прохождение курсов повышения квалификации, проведение методических семинаров, участие в педагогических конференциях, форумах.
<b>Социально-психологические</b>	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
<b>Технико-технологические</b>	Недостаточное количество спортивного инвентаря, учебно-наглядного оборудования, повышенная нагрузка на спортивные сооружения.	Недостаточная материальная база	Участие в конкурсах, поиск внебюджетных средств

## 2.6. 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 процес-



се реализации проекта, а также возможно привлечение спонсорских средств, средств грантовой поддержки.

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

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

### **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.

### 3. Заключение

В данном проекте проанализирована теоретическая основа и практика использования комплекса ГТО в школах Советского Союза, изучена нормативно–правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении, разработана дорожная карта по внедрению комплекса ГТО в образовательное учреждение, представлено ресурсное обеспечение проекта, рассмотрены возможные риски реализации проекта и пути их минимизации.

Предлагаемые материалы реализации проекта могут непосредственно использоваться в практике образовательного процесса в школе, позволят педагогам совершенствовать процесс формирования физических качеств обучающихся.

Предложенная дорожная карта позволит внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО эффективно.

Ожидаемая оценка экономической эффективности проекта представляется очень высокой в связи с тем, что для его внедрения достаточно тех ресурсов, которые уже есть в образовательной организации. Системная работа по внедрению данного проекта предполагает повышение мотивации участников образовательного процесса со стороны обучающихся и их родителей (законных представителей).

Реализация предложенного проекта будет способствовать модернизации системы физкультурно-спортивного движения, созданию эффективной системы физического воспитания и развития массового спорта. Это существенно повысит возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном вовлечении граждан Российской Федерации в систематические занятия физической культурой и спортом.

## **Список использованных документов и источников информации**

### **1. Законы, подзаконные и нормативные акты**

1. Конституция Российской Федерации.
2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. О реализации национальной образовательной инициативы «Наша новая школа». План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р.
5. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы: Постановление Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. № 61.
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.
7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений: Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682.
8. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников, утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676;
9. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждени-

ях»: Постановление Главного государственного санитарного врача 11 Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.

10. Постановление XXУ съезда КПСС по проекту ЦК КПСС "Основные направления развития народного хозяйства СССР на 1976-1980 годы". 3 марта 1976 г. В кн.: Материалы XXУ съезда КПСС. - М., 1976, с.75.

## **2. Учебники, монографии и литература**

11. Гапоненко А.Л., Панкрухин А.П. Стратегическое управление. М.: Омега-Л, 2008. С. 82-89.
12. Грашина М., Дункан В. Основы управления проектами. СПб.: Питер, 2006.
13. Костин В.А., Костина Н.Б. Стратегический менеджмент. Екатеринбург, 2007. С. 191-199.
14. Уэбстер Г. Планирование и управление проектами для менеджеров. М.: Дело и сервис 2006.
15. Балужвили А.А. О подготовке к сдаче норм комплекса ГТОв группах здоровья. Тезисы Всесоюз, науч.-практич. конф. по Всесоюз. физк. комплексу "Готов к труду и обороне СССР". - М., 1974, С.131-132.
16. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов - к Труд и Обороне СССР" (ГТО). М.с ФиС, 1976. - 40 с.
17. Васильева Г.Н., Трофимова Л.П. Методика применения ориентирования на местности в группах здоровья. Теор. и практ. физич. культ., 2007, с.59-61.
18. Готов к Труд и Обороне СССР". М., 1974, с.24-27.
19. Захаров В.С. Значение ступени "Бодрость и здоровье" комплекса ГТО в оценке физической подготовленности лиц среднего и старшего возраста. Тезисы Всесоюзн. науч.-практич. конф. по Всесоюзному физкультурному комплексу.
20. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Издательство «Физкультура и спорт», М., 1972.

21. Ориентирование на местности. Правила соревнований. Издательство «Физкультура и спорт», М., 1968.
22. Кудрявцев В. Н., Колесников А. А. Туристские слеты и соревнования. «Профиздат», М., 1995.
23. Лебединский Ю. В. Слеты и соревнования юных туристов. Волго-Вятское книжное изд-во, 1965.
24. Куприн А. М. Умей ориентироваться на местности. Издательство ДОСААФ, М., 1992.
25. Миненков Б. В. Первая лыжня. Издательство «Физкультура и спорт», М., 2006.
26. Берман А. Е. Путешествия на лыжах. Издательство «Физкультура и спорт», М. 2008.
27. Миронова З., Хейфец Л. Профилактика травм в спорте и доврачебная помощь. Издательство «Физкультура и спорт», М., 2009.

### **3. Интернет-ресурсы**

28. Правовой сайт <http://docs.pravo.ru/document/>
29. Сайт Департамент образования Ярославской области <http://гто76.рф/>

### Норматив ГТО «Лыжные гонки»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Лыжные гонки 1 км (мин.) или	8,30	8,00	9,00	8,30
	Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
II ступень	Лыжные гонки 1 км (мин.) или	7,00	6,30	7,30	7,00
	Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
III ступень	Лыжные гонки 2 км (мин.) или	14,00	13,00	14,30	14,00
	Лыжные гонки 3 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
IV ступень	Лыжные гонки 3 км (мин.)	18,00	17,30	20,00	19,30
V ступень	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	19,0	18,3
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	27,0	25,0	-	-
	или Лыжные гонки без учета времени (км)	10	10	5	5
VI ступень	Лыжные гонки 5 км (мин.) или	25,3	23,3	-	-
	Лыжные гонки 10 км (мин.)	53,0	50,0	-	-
	Лыжные гонки 3 км (мин.) или	-	-	19,0	17,0
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	35,0	30,0
VII ступень	Лыжные гонки 5 км (мин.) или	26,0	24,0	-	-
	Лыжные гонки 10 км (мин.)	54,0	51,0	-	-
	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	20,0	18,0
		-	-	36,0	32,0



Лыжные гонки,- единственный, норматив ГТО, который можно сдать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

### Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 1)

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала сколь-

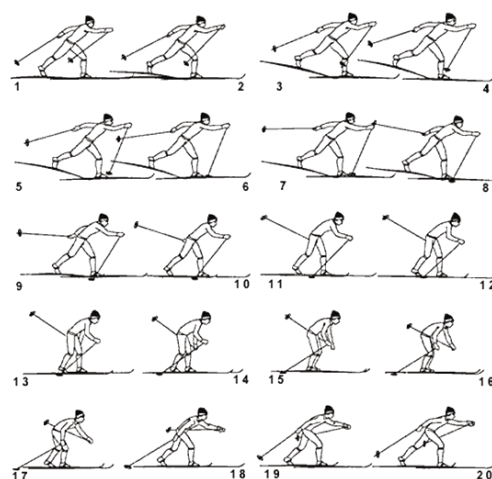


Рис. 1 Попеременный двухшажный шаг

жения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опус-

кается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользкий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

## Метание снаряда

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебрянный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебрянный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
II ступень	Метание мяча 150г (м)	30	35	19	24
III ступень	Метание мяча 150г (м)	31	40	20	25
IV ступень	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26
V ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	30	32,5	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	18	20
VI ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	38	42,5	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	22	27
VII ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	36	42	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	19	23

И.п. держание снаряда.

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить



Рис. 2 Метание мяча

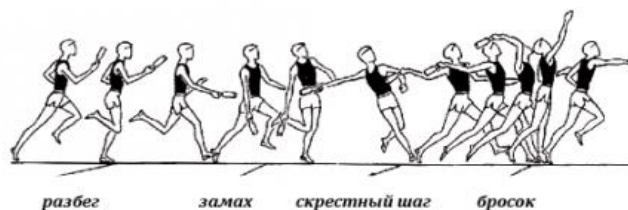


Рис. 3 Метание гранаты

длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад. плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

## Норматив ГТО «Подтягивание»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13
II ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
III ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
IV ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
V ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
VI ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11	13	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	25	30
VII ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	20	25

### Подтягивание средним прямым хватом

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.



\* Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

\* Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя ло-

патки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

### **Подтягивание средним обратным хватом**

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.



\* Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

\* Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.



## Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8
II ступень	Бег 60 м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
III ступень	Бег 60 м (сек.)	10,2	9,4	10,4	9,8
IV ступень	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6
V ступень	Бег 100 м (сек.)	14,0	13,5	16,5	15,7
VI ступень	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,3	16,3	15,5
VII ступень	Бег 100 м (сек.)	14,6	14,2	16	15

### Низкий старт

#### *Выполнение стартовых команд*

#### Выполнение команды «На старт!»

По команде «На старт!»:

- подойти к линии старта встать за ней;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



#### Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;



- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

### **Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.



Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

## Норматив ГТО «Прыжки в длину»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I степень	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
II степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или Прыжок в длину с места (м)	1,30	1,50	1,20	1,30
III степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,50	3,80	3,00	3,50
	или Прыжок в длину с места (м)	1,70	1,90	1,50	1,65
IV степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,80	4,30	3,30	3,70
	или Прыжок в длину с места (м)	2,10	2,30	1,80	2,00
V степень	Прыжок в длину с разбега (м)	4,20	4,60	3,40	3,80
	или Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90
VI степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,8	4,3	3,3	3,7
	или Прыжок в длину с места (м)	2,1	2,3	1,8	2
VII степень	Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90

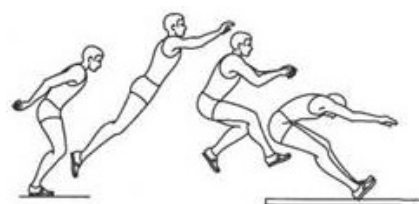
### Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

***Прыжок в длину с места.*** Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;



– приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

## **Прыжок с разбега**

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

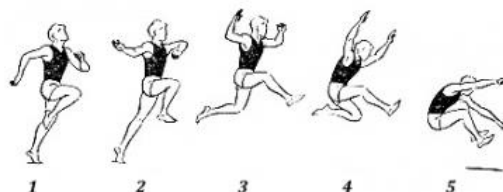
Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка



можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
V СТУПЕНЬ  
10-11 КЛАССЫ (16-17 лет)**

**Виды испытаний и нормы**

№ пп	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
11.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение с 10 м ВП-2 (очки)	90	110	90	110

Упражнение ВП 2, мишень №6, дистанция 10 метров. Согласно правил соревнований по пулевой стрельбе.

Стрельба из пневматического оружия из положения сидя за столом: 3 пробных и 10 зачетных. Результат всех зачетных выстрелов умножается на 2.

## **Примерные условия получения знаков ГТО**

Условия получения знаков ГТО (разрядные нормы и требования) устанавливаются с учётом особенностей вида спорта, пола и возраста учащихся. Например, к учащимся кадетских корпусов и военных училищ предлагается предъявлять повышенные требования.

Разрядные нормы выражены в мерах времени, длины, веса, а также определяются следующими показателями:

- успешность прохождения тестирования ГТО;
- регулярность посещения уроков физкультуры;
- членство в спортивном клубе в течение определенного периода времени и регулярность посещения тренировок;
- участие в составе сборной команды в соревнованиях по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной команды или самостоятельно в межклубных соревнованиях;
- завоевание определённого места на соревнованиях.

### **Бронзовый значок:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- выполнение базовых нормативов ГТО в соответствии с возрастом;

Разделение бронзового значка на степени предлагается осуществлять в зависимости от показателей при выполнении нормативов комплекса ГТО.

### **Серебрянный значок III степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;

- выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- зачисление в спортивный клуб по любому из видов спорта.

### **Серебрянный значок II степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение 6 мес.

### **Серебрянный значок I степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала соревнований;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение учебного года;
- участие в межклубных соревнованиях.

### **Золотой значок III степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;



- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала соревнований;
- участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/4 финала;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- участие в 1/8 финала межклубных соревнований по виду спорта.

#### **Золотой значок II степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- участие в составе сборной в полуфинале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- участие в 1/4 финала межклубных соревнований по виду спорта

#### **Золотой значок I степени:**

- посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
- успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
- успешное выполнение требований Президентских тестов;

- победа в составе сборной в соревнованиях по комплексу ГТО или Спартакиадах по комплексу ГТО;
- участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
- членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
- победа или выход в финал межклубных соревнований по виду спорта.