

**Методические рекомендации по организации и проведению
единого Всероссийского урока «Готов к труду и обороне»
1 сентября 2015 года в общеобразовательных организациях Республики Крым**

Пояснительная записка

В соответствии с п.10 Комплекса мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2015-2017 годы, утвержденного 22 января 2015 года, 1 сентября 2015 года в образовательных организациях рекомендуется провести тематические уроки «Готов к труду и обороне» (далее – Урок ГТО). Урок ГТО проводится в целях мотивации учащихся к физической активности и пропаганды развития массового спорта как одного из показателей качества жизни людей. Урок ГТО 1 сентября 2015 года внесён в план мероприятий по продвижению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, в том числе мероприятий, проводимых в рамках общественного движения «Спорт для всех».

Необходимость развития уровня физической подготовленности учащихся и вовлечение их в систематические занятия спортом обоснована мониторинговыми исследованиями состояния здоровья подрастающего поколения россиян. Одной из эффективных форм работы по данному направлению является физкультурно-спортивный комплекс ГТО, утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» закреплена в федеральных государственных образовательных стандартах общего образования в предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В Мурманской области утвержден план мероприятий поэтапного внедрения ГТО на период 2014-2017 годов. В соответствии с приказом Министерства образования и науки Мурманской области от 25.09.2014 № 1816 «Об апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) в образовательных организациях Мурманской области» проходит работа по внедрению физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди учащихся образовательных организаций. Таким образом, завершается этап создания системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения Мурманской области. В связи с этим необходимо более глубоко знакомить учащихся и их родителей (законных представителей) с основными положениями Комплекса.

При разработке содержания Урока ГТО необходимо учитывать возраст целевой аудитории, уровень физической подготовленности и вовлеченность

учащихся в систематические занятия спортом, а также активность участия в соревновательной и общественно-полезной деятельности.

В содержание урока могут быть включены следующие вопросы:

1. Введение в историю комплекса ГТО.
2. Новейшая история Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3. «Нормы ГТО - нормы жизни» - изучение нормативов соответствующей возрастной группы.

Основной информацией к уроку должен стать материал об исторических аспектах создания физкультурно-спортивного Комплекса, его атрибутике, о соответствующих возрасту видах испытаний и нормативах к ним (<http://www.gto-normy.ru/>). По истории ГТО в качестве источника рекомендуется использовать методические рекомендации Министерства спорта России по организации единого дня ГТО в субъектах России 24 марта 2015 года (www.minsport.gov.ru/sport/metodrekomendaciiGTOvozrozhdenie.docx). Кроме того, в качестве источника информации рекомендуется использовать официальный портал ГТО (<http://www.gto.ru/>).

Учащимся желательно представить информацию о том, где и когда можно сдавать нормы ГТО в Вашем муниципалитете; у какого специалиста можно получать рекомендации по двигательной активности. Данную информацию можно получить у координаторов внедрения Комплекса ГТО в Вашей образовательной организации, как правило, это учителя физической культуры или тьюторы здорового образа жизни. В рамках XI Физкультурно-спортивного форума «Готов к труду и обороне» 30 мая 2015 года состоится открытие первого в России Центра тестирования ГТО, который будет организовывать тестирование для всех желающих по нормативам Комплекса ГТО. Подробности о событии, а также о спартакиадах ГТО будут размещены на официальном сайте Военно-спортивного фонда (<http://vsfond.ru/spartakiady/>).

В ходе урока рекомендуется обсудить с учащимися важность доступности и массовости занятиями физической культурой. При подготовке такого обсуждения рекомендуем использовать материалы Общероссийской общественной организации «Добровольное физкультурно-спортивное общество «Спорт для всех», которая является национальным членом Международной ассоциации спорта для всех ТАФИСА (The Association For International Sport for All), находится под эгидой Всемирного совета по спорту и физическому воспитанию при ЮНЕСКО (<http://sportforall.ru/> и <http://teamrussiagames.ru/>). Работа Международной ассоциации содействия развитию массового спорта представлена на официальном сайте <http://www.tafisa.net/index.php>.

Мотивацией к освоению видов испытаний ГТО может стать участие учащихся в различных спортивных соревнованиях, например: Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания», Праздник Севера учащихся и другие массовые спортивные мероприятия. Календарь физкультурных мероприятий расположен на сайте Комитета по физической культуре и спорту Мурманской области (http://murmansport.ru/deyatelnost/kalendarnyy_plan/), а также на сайте ФГАУ Управление по организации и проведению спортивных мероприятий

(<http://www.usmsport.ru/>). Для учащихся старших классах необходимо особо оговорить возможности участия в массовых соревнованиях по отдельным видам испытаний комплекса ГТО среди молодежи допризывного и призывного возрастов. На сайте ДОСААФ (<http://www.dosaaf.ru/>) представлена информация о военно-патриотическом воспитании и о важности физической подготовки для будущей военной службы.

Участниками Урока ГТО могут стать действующие спортсмены, представители спортивных обществ, ветераны спорта, заслуженные тренеры и педагоги дополнительного образования, реализующие программы физкультурно-спортивной направленности, участники Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от Мурманской области. В качестве примера успешного физического развития и занятий спортом можно представить деятельность назначенных Министерством спорта России послов ГТО - олимпийской чемпионки по фигурному катанию Аделины Сотниковой, четырехкратного олимпийского чемпиона по плаванию Александра Попова, телеведущей Яны Чуриковой и другие.

Выполнение нормативов комплекса ГТО будет организовано в рамках Дня здоровья и спорта в Мурманской области 5 сентября 2015 года и Декады спорта в Мурманской области 29 августа – 6 сентября 2015 года. На начало октября 2015 года во всех субъектах Российской Федерации запланировано проведение Международного Дня ходьбы, который состоится в рамках ежегодного Международного форума «Россия – спортивная держава», учреждённого Указом Президента России от 27.07.2009 № 863. Информация о подготовке этого мероприятия и о работе Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по поэтапному внедрению ВФСК ГТО размещена на официальном сайте форума <http://www.sportforumrussia.ru/events/>.

В условиях введения федеральных образовательных стандартов общего образования одной из ведущих форм работы с учащимися является проектная деятельность. Министерством спорта России создана социальная сеть, где одним из направлений является формирование банка проектов, пропагандирующих Комплекс ГТО. На сайте (<http://russiasport.ru/node/2895539>) возможно ознакомиться с реализованными в разных регионах России проектами и обсудить с учащимися реалистичность организации работы над проектами в области спорта в Вашей образовательной организации. Это могут быть вопросы по организации мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности сверстников, перспективы развития различных видов спорта и вовлечения в занятия ими людей любого возраста. Ежегодно с декабря по май проводится Всероссийский конкурс проектов в области внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), поэтому результаты своих проектов можно представить на широкое обсуждение.

Урок ГТО также может быть проведен в форме спортивно-оздоровительного мероприятия. При этом целесообразно предусмотреть непосредственное выполнение различными возрастными группами учащихся установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по уровням трудности. Перед выполнением нормативов следует организовать просмотр видеосюжетов на официальном сайте ГТО (<http://www.gto.ru/#gto-method>),

объясняющих особенности каждого вида испытаний и демонстрирующих как правильно расположить корпус своего тела, чтобы выполнить эффективно предлагаемый Комплекс. При организации таких форм Урока ГТО как экстрим-парк, туристический поход, экспедиция и т.д. необходимо не только обучить и проверить навыки взаимодействия с окружающей средой, но и постараться выдержать познавательный формат общения соответственно возрасту учащихся.

В ходе подготовки к Уроку ГТО в образовательной организации могут быть организованы тематические выставки, различные конкурсы, соревнования и показательные выступления.

На Уроке ГТО необходимо представить преимущества освоения видов испытаний ГТО и их норм для воспитания в себе самообладания и выдержки, личностного роста учащегося, развития чувства уверенности и способности мобилизовать свои силы для решения трудных ситуаций и собственных важных для дальнейшей жизни задач. На конкретных примерах желательно продемонстрировать процесс совершенствования различных компетенций и положительные изменения в качестве жизни. Содержание Урока должно раскрыть перспективы реализации цели внедрения комплекса ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Ход урока

I. Организационный момент. Представление темы занятия.

II. Изучение новой темы.

Лектор представляет новый материал с использованием ИТК презентации «От ГТО к Олимпийским медалям».

Что такое ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год. Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет. ГТО - важный этап в развитии системы физического воспитания, он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

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

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.

Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО

В годы между первой и второй мировыми войнами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 года, одно из них

представляло советское физкультурное движение, возникшее в СССР. В 1918 г. был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола, не эксплуатирующих чужого труда. В республике были созданы органы Всеобуча (всеобщее военное обучение), на которые возлагались функции военного обучения трудящихся, допризывной подготовки молодёжи и организации физкультурной и спортивной работы среди населения. Началась огромная организационно-методическая и идейная перестройка всей работы по физической культуре и спорту.

После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения.

В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры. В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.

Становление Всесоюзного комплекса ГТО

В 1923 г. органы Всеобуча прекратили своё существование. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол) и профсоюзы. Комсомол добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась физкультурно-массовая и научно методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью.

С переходом на новые формы организации физического воспитания и управления физкультурным движением постепенно менялись содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы.

Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры встала задача разработки советской системы физической культуры, построенной на принципах всесторонности и прикладности.

Важным шагом на пути развития физической культуры и спорта и усиление их связи с политикой и обороной государства, призванного сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины, стала инициатива комсомола в создании комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основополагающей в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.

Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР»

В марте 1931 года ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени.

Норматив I ступени комплекса объединил в себя:

1. плавание
2. гребля
3. прыжки и метания

4. бег
5. подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин)
6. езда на велосипеде
7. передвижению в противогазе
8. переносу патронного ящика
9. лыжным переходам
10. оказание первой помощи
11. выполнение санминимума
12. знание основ самоконтроля
13. знание основ физкультурного движения в СССР
14. ударничество на производстве

В январе 1933 г. для установления более высоких требований к всесторонней физической подготовленности был введён в практику работы комплекс ГТО II ступени. Комплекс состоял из 22 норм и 3 требований. В начале 1934 г. в практику работы по физическому воспитанию среди детей вошёл комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне») инициатором создания которого также был комсомол. Таким образом, завершилось оформление всей системы комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.). Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениям и специальными значками соответствующих ступеней. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО выдавались классификационные билет и значки соответствующих разрядов.

Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени.

Только за 1933 -1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени - 35 тыс., БГТО - 759,5 тыс. человек. Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 - 1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи - усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР. В 1939 г. были пересмотрены школьные программы физического воспитания. В них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши приобретали навыки военного строя, обучались стрелковому делу, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку.

На основе комплекса ГТО в секциях и ДЮСШ закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов. В вузах вся работа по физическому воспитанию и спорту со студентами, строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

С января 1940 г. был введен в действие новый комплекс ГТО. Комплекс состоял из обязательных норм и норм по выбору. Обязательные нормы: гимнастика, полосу препятствий, плавание, бег, лыжный спорт, стрельбу, знание основ гигиены, знание основ физической культуры и спорта. Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений по признаку тех качеств, развитию которых они способствуют. Это виды упражнений на воспитание: силы, скорости, выносливости, ловкости, смелости и решительности, защиты и нападения, метаний и стрельбы. К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени - более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей.

Когда началась Великая Отечественная война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества. В 1942 г. в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены некоторые дополнения, а именно: изучение материальной части винтовки, знание топографии, навыки оказания санитарной помощи и др.

Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учетом возрастающей физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта (биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д.).

С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен быть создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

- 1.1 ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
2. II — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
3. III — «Сила и мужество» — 16—18 лет;
4. IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
5. V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований и

упражнений и норм. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили «Открытые старты», «Дни спорта», «Стать чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО - к высшей производительности труда», «От значка ГТО к олимпийской медали» и многие др.

Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили: лыжный спорт, стрельба, подтягивание на перекладине, отжимания (для женщин).

В программу летнего многоборья ГТО входили: бег, плавание, метания, подтягивание на перекладине, стрельба, отжимания (для женщин). Многоборье ГТО, зимнее и летнее, входило в Единую Всесоюзную спортивную классификацию.

Общеобразовательной школе отводилась решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО. Не случайно три из пяти ступеней предназначены для школьного возраста. С учётом требований комплекса Всесоюзного ГТО усовершенствованы учебные программы по физической культуре.

Во многих школах РСФСР проведена большая работа по разъяснению содержания комплекса и его пропаганде. Работа по освоению нового комплекса ГТО помимо школ была возложена на комитеты ДОСААФ, общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, штабы гражданской обороны и направлена на военно-техническое обучение юношей в специализированных клубах (в летнее время - в оборонно-спортивных лагерях различного профиля), организацию и проведение соревнований по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнований сандружин и санитарных постов, занятий по гражданской обороне (раздел комплекса ГТО).

В СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР.

С 1972 по 1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. чел.

В Вооружённых Силах СССР с 1972 г. действует военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса была "полоса препятствий". Разнообразие физических упражнений, входящих в преодоление полосы препятствий (бег, прыжки, метания и т. д.), выполняемых в различных формах движения и темпе, способствует развитию выносливости, быстроты, ловкости, содействует оздоровлению и укреплению организма.

С января 1985 года введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон — от 6 до 60 лет. Комплекс нового образца состоит из двух частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6—15 лет
2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодежи и трудящихся 16—60 лет.

Для чего хотят воссоздать систему ГТО

В марте 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта

Президент Российской Федерации Владимир Путин дал поручение о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно поручению внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.

Цель комплекса ГТО - увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, увеличение количества регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечение сдачи ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Задача комплекса ГТО - массовое внедрение комплекса, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

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

Содержание комплекса - нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Закрепление материала. Обсуждение

вопросов:

Что такое комплекс ГТО?

Назовите цели и задачи, решаемые этим комплексом

Подведение итогов урока.

Обсуждение: как вы считаете, есть ли необходимость внедрения в Иркутской области «Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса физического воспитания граждан»?