

**Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Республики Карелия
«Ресурсный центр развития дополнительного образования»**

Методическая разработка

Тема:

**Алгоритм введения всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО)
в общеобразовательной организации**

Адресат:

Администрация общеобразовательной организации, педагоги организаторы, учителя физической культуры

Составитель:

Терехова Елена Юрьевна, начальник отдела развития физической культуры и спорта

Петрозаводск

2016 год

1. Пояснительная записка

Предлагаемый материал адресован руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования муниципальных районов и городских округов Республики Карелия, учителям физической культуры, педагогам организаторам, тренерам преподавателям, а так же специалистам в области образования, физической культуры и спорта и может служить ориентиром в разработке локальных актов, иных документов, с целью реализации программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО).

Не так давно на высшем политическом уровне было объявлено, что *здоровье* населения является одним из приоритетов государственной политики. Произошло это событие вследствие сложившейся демографической ситуации в стране. В конце прошлого века в странах бывшего СССР стало наблюдаться падение рождаемости и рост смертности. Данное демографическое явление получило название «Русский крест». Снижение темпов сокращения численности населения обеспечено главным образом увеличением рождаемости и снижением смертности. Следует отметить, что большой вклад в изменение демографической ситуации в стране вносит государство.

Президент Владимир Путин предложил возродить в России в новом формате физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») — существовавшую в СССР с 1931-го по 1991 год программу физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. Советский комплекс ГТО был государственной системой программно-оценочных нормативов и требований по физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения к высокопроизводительному труду и защите Родины. *«Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм».*(В.В.Путин)

Основной целью Стратегии развития физической культуры и спорта в стране на период до 2020 года, утвержденной Правительством Российской Федерации 7 августа 2009 года, является создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны, в первую очередь для детей и молодежи, вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом. Задача модернизации системы физического воспитания в образовательных учреждениях - увеличение числа школьников до 80 процентов до 2020 года.

В соответствии с указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 введён в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Участниками процесса разработки комплекса были определены 12 площадок Российской Федерации, где апробируется внедрение ВФСК ГТО Республика Карелия вошла в их число. В соответствии с планом мероприятий по

поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО). Минспорт России определён координатором исполнения этого плана.

В связи с этим возникает проблема самого процесса внедрения комплекса в образовательной организации. Каким образом этот процесс должен происходить? При каких условиях? Какие формы и методы лучше всего использовать во время внедренческой деятельности? Данный проект, чем и обуславливается его актуальность, направлен на решение возникающих трудностей.

2. Цели и задачи

Главной целью является разработка наиболее эффективного способа внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» далее (Комплекс ГТО) в общеобразовательной организации. Исходя из этого, можно выделить основные задачи:

- Изучение нормативно-правовой базы комплекса ГТО на федеральном, республиканском и муниципальном уровнях.
- Изучение методических рекомендаций по внедрению комплекса в общеобразовательной организации.
- Определение участников проекта.
- Поэтапная разработка процесса внедрения комплекса ГТО.
- Определение ресурсов, необходимых для реализации проекта.
- Практическая апробация проекта на базе общеобразовательной организации.
- Определение ограничений, особых условий и требований при реализации проекта.

3. Участники, реализующие данный проект.

Участниками проекта в первую очередь являются специалисты в области ГТО, или прошедшие специальное обучение люди. Поскольку речь идет о внедрении комплекса в образовательной организации, то в качестве специалиста, с условием обязательного прохождения им обучения, может выступить учитель физической культуры. Обучающиеся школы являются непосредственными участниками проекта, так как именно им предстоит осваивать и сдавать нормативы, предусмотренные комплексом ГТО. Данным проектом также предусмотрена работа с работниками образовательной организации и родителями (законными представителями) обучающихся.

4. Концепция проекта

Процесс реализации внедренческой деятельности необходимо проводить в несколько этапов:

I этап - информационная работа с работниками организации и представителями школьных объединений в рамках общешкольного собрания на тему внедрения комплекса ГТО, определение состава школьной комиссии по внедрению и подготовке документации по всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Документация по внедрению комплекса ГТО содержит следующее:

1. План работы и состав школьной комиссии по внедрению комплекса ГТО на учебный год утверждаются приказом директора.
2. План работы по физическому воспитанию обучающихся на учебный год, включающий работу по комплексу ГТО утверждается приказом директора.

3. Общее количество обучающихся с I по XI класс по состоянию здоровья на 1 сентября со списками обучающихся.
4. Количество допущенных к сдаче норм комплекса ГТО по классам (на основании допуска врача, утвержденного директором).
5. Рабочая документация: журналы по фиксированию результатов сдачи нормативов (протоколы с результатами обучающихся (копии протоколов муниципальной рабочей группы), журналы регистрации результатов комплекса ГТО, решения школьной комиссии по итогам работы, иные документы по обеспечению организации и проведения комплекса ГТО или подтверждающие сведения.

В состав школьной комиссии следует включать

1. Руководитель образовательной организации.
2. Заместитель директора по учебной работе.
3. Специалист, тьютор или учитель физической культуры, прошедшие специальную подготовку.
4. Медицинский работник образовательного учреждения, или фельдшер сельского медицинского пункта.
5. Заместитель директора по воспитательной работе.
6. Педагог-организатор.
7. Руководители школьных методических объединений.
8. Председатель первичной профсоюзной организации.
9. Председатель школьного родительского комитета.
10. Представитель ученического совета.

Школьная комиссия ведет работу с поступающей и исходящей документацией по комплексу ГТО, организует план работы по своему направлению на учебный год, совместно ведет работу при разработке плана по физическому воспитанию обучающихся, контролирует списки обучающихся, списки допущенных к сдаче нормативов ГТО, ведет журналы по фиксированию результатов сдачи нормативов (протоколы с результатами обучающихся (копии протоколов муниципальной рабочей группы), журналы регистрации результатов комплекса ГТО, принимает решения по итогам работы, иные организационные документы или подтверждающие сведения, занимается агитационно-пропагандистской работой (сетевое взаимодействие со средствами массовой информации) и т.д..

II этап - агитационно-пропагандистская работа, в т.ч. сетевое взаимодействие со СМИ. Члены школьной комиссии выступают на педагогических советах, общешкольных родительских собраниях, единых уроках, классных часах на тему внедрения комплекса ГТО. Оформляются общешкольные стенды, на которых размещается информация;

- нормативные документы (указ Президента Российской Федерации, постановление правительства Российской Федерации, Республики Карелия, муниципального образования, приказы органов управления образования, образовательной организации);

- положение о комплексе ГТО (содержание ступеней комплекса по классам, необходимые требования и условия прохождения комплекса ГТО);
- материалы, отражающие ход сдачи нормативов и требований комплекса в классах и в целом по школе;
- расписание работы спортивных секций, рекорды школы, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы;

Совместно с работником образовательной организации, отвечающего за информатизацию необходимо популяризовать комплекс ГТО на официальном сайте организации, в социальных сетях, создать группу в контакте и т.д..

Совместно с педагогами школы, обучающимися, родителями, а также привлеченными людьми из числа населения проводить организованные акции под эгидой «Все на старт ГТО!» не реже одного раза в месяц.

На заместителей директора по воспитательной части, педагогов-организаторов, учителей физической культуры возложить ответственность за проведение общешкольных внеклассных мероприятий с целью активизации обучающихся и популяризации комплекса ГТО не реже двух раз в месяц.

Классным руководителям обеспечить организацию классных часов на тему актуальности ГТО и пропаганды здорового образа жизни не реже одного раза в месяц. Информацию о проведенных, предусмотренных программой, мероприятиях необходимо освещать в средствах массовой информации.

Следует отметить, что агитационно-пропагандистская работа должна проводиться на протяжении всего процесса внедрения ВФСК ГТО.

III этап – обеспечение организации тренировочных тестирований по сдаче нормативов комплекса ГТО.

Основная работа возлагается на специалиста, тьютера, педагога организатора или учителя физической культуры, прошедших специальную подготовку. Положением о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО предусмотрены виды испытаний (тесты) и нормативные требования. Выделяют обязательные испытания в соответствии со степенями и испытания по выбору.

К *обязательным* испытаниям относят следующее:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания по выбору включают:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Комплекс предусматривает три уровня знаков отличия (золотой, серебряный и бронзовый).

Задача учителя физической культуры заключается в физической подготовке обучающихся к сдаче нормативов, проведении тренировочных испытаний (тестов), и, следовательно, заключении о готовности каждого обучающегося к сдаче нормативов комплекса ГТО на муниципальной базовой площадке.

На данном этапе внедрения комплекса ГТО необходимо разработать календарно-тематический график по сдаче нормативов. Разработать график возможно на основе календаря, предложенного в рекомендациях по организации работы комплекса ГТО.

Учитывая учебно-материальную базу площадок, их расположение, целесообразно разделить прием нормативов комплекса ГТО у обучающихся на три условных срока; осеннюю (сентябрь-октябрь), зимнюю (февраль - март) и весеннюю (апрель-май).

В соответствии с разработанным календарно-тематическим графиком необходимо осуществлять подготовку обучающихся к многоборью, учитывая рекомендации к недельному двигательному режиму обучающихся согласно ступеням комплекса ГТО. (Приложение1)

5. Примерные сроки реализации этапов проекта

На реализацию проекта предусматривается 12 месяцев с августа по август каждого года.

I этап – информационно-подготовительный: август перед началом учебного года.

II этап – агитационно-пропагандистский: сентябрь – август.

III этап – организационно-тренировочный: сентябрь – август.

6. Ресурсы для эффективной реализации проекта

- Нормативно-правовая база (в электронном и печатном виде).
- Специалисты или сотрудники, прошедшие специальное обучение по внедрению комплекса ГТО.
- Обучающиеся образовательного учреждения, работники, родители и люди из числа населения.
- Современные информационные технологии.
- Инвентарь, необходимый для реализации спортивной части комплекса ГТО.
- Интернет-ресурсы.

7. Ограничения, особые условия и требования при реализации проекта

В соответствии с положением о комплексе ГТО к выполнению нормативов допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

На I этапе внедрения комплекса к сдаче нормативов допускаются обучающиеся **основной группы здоровья** по физической культуре. Необходимым условием является организация безопасных условий и техника безопасности при организации мероприятий комплекса ГТО и проводится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к организации образовательного процесса по физической культуре и спорту.

Основные требования и документы по технике безопасности

- акты испытаний спортивного оборудования;
- акты-разрешения на эксплуатацию спортивных объектов школы (спортзалы, спортплощадки и др.);
- паспорта спортивных объектов школы;
- инструкции для обучающихся по видам деятельности и разделам программы;
- журналы регистрации прохождения инструктажей обучающимися;
- инструкция по проведению мероприятий по сдаче нормативов комплекса ГТО, составлена на основе инструкции по организации спортивно-массовых мероприятий.

Одним из важных условий является свободной доступ к первоисточникам через интернет пространство.

8. Заключение.

Особенность методической разработки заключается в доступности изложения, адекватной ресурсоемкости реализации проекта, содержании информации об апробации и результатах. Данный проект прост в понимании и исполнении, не требует больших затрат и может применяться в малокомплектных сельских школах.

9. Список литературы.

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе» от 24.03.2014г. №172.
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации Российской Федерации от 05.10.2015 г. № 274-ФЗ.
3. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) в Республике Карелия, утвержденный распоряжением Правительства Республики Карелия от 20.08.2014 г. № 515 р-П.
4. Распоряжение Министерства образования Республики Карелия от 15.09.2014 г. № 52 «Об определении ответственных за реализацию Плана мероприятий по подготовке поэтапного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Республике Карелия.
5. Письмо Министерства образования Республики Карелия от 18.03.2015 г. № 2006/17-23/МО-н об организации и проведении в образовательных организациях пропагандистских мероприятий, посвящённые комплексу ГТО.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014г. № 540 «Об утверждении Положения Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)
7. Приказ Минспорта Российской Федерации от 08.07.2014г. №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической

- подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).
 9. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», одобрены экспертным советом по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса от 28.05.2014 г. и 27.08.2014 г.
 10. Ключевые направления модернизации здравоохранения Российской Федерации до 2020 г.

Примерный календарь сдачи нормативов комплекса ГТО

№ п/п	НОРМАТИВЫ	СРОКИ
1.	Челночный бег 3x10 м	сентябрь-октябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	сентябрь-октябрь
3.	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км	сентябрь-октябрь
4.	Смешанное передвижение	сентябрь-октябрь
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сентябрь-октябрь
6.	Прыжок в длину с разбега	сентябрь-октябрь
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	февраль-март
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	февраль-март
9.	Рывок гири	февраль-март
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	февраль-март
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	февраль-март
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье	апрель-май
13.	Метание теннисного мяча в цель	апрель-май
14.	Метание спортивного снаряда на дальность	апрель-май
15.	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	сентябрь
16.	Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км	февраль-март
17.	Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км	апрель-май
18.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	февраль - март
19.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	апрель-май

Рекомендации к недельному двигательному режиму с I по VI ступени
(не менее 14 часов)

№ п/п	ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	ВРЕМЕННОЙ ОБЪЁМ В НЕДЕЛЮ
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
6.	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	