



**МИНИСТЕРСТВО
ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**
(Минспорт Омской области)

Директору департамента образования
Администрации города Омска
Е.В. Спеховой

Просп. Мира, д. 1«а», г. Омск, 644008
тел.: (3812) 77-04-61, факс: (3812) 77-04-62
e-mail: mdms@omskportal.ru

от 15.03.2015 № 1194
на № _____ от _____

Уважаемая Екатерина Витальевна!

24 марта 2015 года по всей стране пройдет единый день Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – Мероприятие). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью.

Учитывая значимость и важность данного Мероприятия прошу Вас оказать содействие в обеспечении участия в флэш-мобе учащихся в общеобразовательных организациях города Омска в количестве 450 человек обучающихся в 5-6 и 8-9 классах, а так же в проведении:

- уроков посвященных истории ВФСК «ГТО» (прилагается);
- в общеобразовательных организациях зарядки с чемпионом;
- в общеобразовательных организациях конкурса рисунка «Я и ГТО»;
- в начальных классах общеобразовательных организаций уроков «Будь здоров как Макс Орлов».

Флэш-моб состоится 24 марта 2015 года в манеже «Сибирский нефтяник» (при себе иметь спортивную форму и спортивную обувь). Краткий отчет об проведенных уроках и конкурсе направить в наш адрес sportotdel2@mail.ru. Ответственный исполнитель Мелёхина Елена Петровна тел: 77-04-97, 89043214042.

Приложение: на 16 л. в 1 экз.

Первый заместитель Министра

Д.О. Крикорьянц

Уважаемые коллеги!

Предлагаем Вам методические рекомендации по организации единого дня ГТО в субъектах России 24 марта 2015года.

Цель мероприятия: консолидированная информационно-просветительская и пропагандистская работа, вооружение населения необходимыми знаниями в области комплекса ГТО.

Формы проведения мероприятия:

- Уроки ВФСК ГТО в образовательных организациях, как в урочное, так и во внеурочное время, проведение общешкольных родительских собраний, массовых лекториев,
- организация массовой динамической физкультпаузы (физкультминутки), объявив ее начало в одно время во всех образовательных учреждениях, пригласив к участию трудовые коллективы;
- «зарядка с чемпионом» (пригласить провести зарядку на свежем воздухе или спортивном зале именитого спортсмена-земляка);
- тестовые выполнения нормативов комплекса.

В этот день вы можете дать старт региональным флэш-мобам, таким например, как «До знака ГТО-лишь шаг!», «А вам слабо - стать ближе к знаку ГТО?» и т.д.
-организовать распространение флаеров, буклетов с информацией по видам испытаний и нормативами комплекса ГТО для каждой возрастной категории ступени комплекса«Норма ГТО-норма жизни»(приложение Образец раздатки Нормативы I ступень)

Предлагаем вам для работы *методические материалы для организации*

Урока ВФСК ГТО

На уроке должны быть освещены следующие вопросы:

- 1) Что такое ГТО?
- 2) Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
- 3) Становление Всесоюзного комплекса ГТО.
- 4) Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
- 5) Новый комплекс ГТО.
- 6) ГТО для тебя: Нормы ГТО-нормы жизни!

Электронные приложения:

видеоролик об истории комплекса

электронная версия вкладыша (раздаточного материала) с информационной базой по видам испытаний в соответствии с возрастной группой ступени

Ход урока

1. Организационный момент -5 мин.
2. Введение в историю комплекса ГТО -10-15мин.
 - Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
 - Становление Всесоюзного комплекса ГТО.
 - Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
3. Динамическая пауза – 3-5 мин.
 - К примеру: предложите выполнить наклоны вперед на четыре счета: учитель считает в слух «раз-два-три» пружинистые наклоны вперед, касаясь пальцами пола, «четыре»–наклон с фиксированным касанием пола и участники считают в слух «раз-два», не отрывая пальцы от пола.
Объясните выполняющим, что вот такое простенькое упражнение послужит хорошей тренировкой для выполнения норматива «наклон вперед стоя на полу»
4. Новейшая история ВФСК ГТО

5. «Нормы ГТО-нормы жизни» - изучение нормативов соответствующей возрастной группы
6. Подведение итогов урока.

Из истории ГТО?

Вопросы аудитории:

- Знаете ли вы что такое ГТО?
- Слышали ли вы от людей старшего возраста что-либо о ГТО?
- Есть ли у кого то из ваших знакомых знак ГТО прежнего комплекса?
-

«От значка ГТО – к олимпийской медали!»

Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.

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 играл 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 Всевобуча (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 Всевобуча 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.

В один из весенних дней ровно 85 лет назад на страницах центральных газет Советского Союза появилось сообщение: «Центральный комитет ВКП(б) и Совет Народных комиссаров признали целесообразным введение на территории страны спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...» Так был заложен фундамент для будущих достижений страны в спорте и на полях сражений. Так зародился ГТО.

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 состояли 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 выполнили 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.

Изменения комплекса

Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учётом 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. I 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.

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). Организовывались и проводились соревнования по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнования сандружин и санитарных постов, занятий по гражданской обороне (раздел комплекса ГТО раньше такой был).

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.

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

Новейшая история ВФСК ГТО

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

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. (приложение Цели и задачи)

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

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

- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

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

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоит из следующих основных разделов:

- а) виды испытаний (тесты) и нормативы;
- б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

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

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

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

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

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

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

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

- А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?

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

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

С 1 сентября 2016 года, все желающие учащиеся смогут приступить к выполнению видов испытаний, а пока проходит апробация его реализации в 61 регионе РФ. С 1 июня 2015 года начнет работу интернет-портал ГТО, где все желающие заведут себе личный кабинет, ознакомятся с условиями, временем и местом выполнения видов испытаний.

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

(приложение Образец раздатки«Нормативы I ступень»)

Уважаемые друзья, а теперь общее фото и ..вперед в социальные сети, давайте все вместе обратимся к друзьям, сверстникам, знакомым с вопросом:

«А вам слабо - стать ближе к знаку ГТО?»

Информацию о комплексе ГТО вы можете посмотреть на сайте Министерства спорта РФ, все вопросы задавайте по электронной почте: VFSK_GTO@kazan2015.com

Предложите в качестве раздаточного материала листовки – памятки «Норма ГТО-норма жизни» с нормативами соответствующими возрасту слушателей, их родителей, сестер и т.д. Можно вклеить памятки в дневники.