муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа-гимназия» г. Ярцева Смоленской области

II районный профессиональный конкурс
«Образовательные инициативы и перспективы инновационного развития образовательной системы Ярцевского района»

Проект

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательной организации

2015

Содержание

1.	Введение	3 – 4
2.	Основная часть	
2.1.	Актуальность выбранной темы	4 – 5
2.2.	Цели и задачи проекта	5 – 6
2.3.	Анализ ситуации и определение заинтересованных в проекте сторон	6 – 9
2.4.	Проектное решение	9 – 15
2.5.	Оценка ресурсов, необходимых для реализации проекта	15 – 16
2.6.	Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их минимизации	17 – 19
2.7.	Нормативно – правовое регулирование и нормативная база реализации проекта	19-20
2.8.	Смета бюджета проекта	20-21
3.	Заключение	21
4.	Список использованных документов и источников информации	22– 23
5.	Приложение	24 – 34

1. Введение

29 апреля 2013 года состоялась пресс-конференция, посвященная созданию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) - современного аналога норм ГТО. Воссоздание комплекса физических нормативов было инициировано Президентом Российской Федерации В. Путиным. На встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта в России Президент РФ отметил: «Уместно вспомнить позитивный опыт прошлых десятилетий, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО – «Готов к труду и обороне. Его нормативы сдавали люди самых разных возрастов. Это был реальный, работающий механизм. Да, он в значительной степени «затерся» в своё время и стал достаточно формальным, но всё-таки он работал и обеспечивал единую, общедоступную систему объективной оценки физического развития, задавал стандарт физического воспитания, физической подготовки, что чрезвычайно важно. Возрождение этой системы в новом, конечно, современном формате может принести большую пользу».

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.[1]

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. При

[1] Государственная программа Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" на 2013 – 2020 годы

этом две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 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)[2], главной целью которого 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 «Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательной организации» содержит актуальность выбранной темы, цели и задачи, анализ ситуации и ожидаемых результатов, проектное решение, оценку необходимых для реализации проекта ресурсов, описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения.

Проект является практически значимым не только в рамках одной образовательной организации, но и для системы образования муниципального уровня. *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 образовательной организации.*

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

[2] 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.

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 результатам изучения организации социально значимого досуга подростков 6-9 классов нашей школы среди различных способов времяпровождения дома одно из лидирующих мест занимает просмотр телепередач и компьютерные игры (48% из числа опрошенных). Всего 26% респондентов отметили, что совместно с родителями занимаются активными видами отдыха (гуляют, занимаются спортом).

Проект призван решить ряд ключевых проблем, среди которых:

— низкий устойчивый, мотивированный интерес участников образовательного процесса к активным видам физкультурно-спортивной деятельности;

— недостаточное привлечение всех участников образовательных отношений к регулярным занятиям физической культурой;

— несоответствие уровня материальной базы и инфраструктуры, а также их моральный и физический износ задачам развития массового спорта в стране;

— недостаточный уровень активной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей здорового образа жизни;

— недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации;

— здоровый образ жизни еще не стал нормой для многих обучающихся и членов их семей.

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.

2.2. Цели и задачи проекта

Цель: создание системы внедрения комплекса ГТО в образовательной организации и разработка рекомендаций по ее реализации.

Задачи:

1) изучить теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в школах Советского Союза;

2) изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательной организации;

3) разработать дорожную карту внедрения комплекса ГТО в образовательной организации;

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 в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта, и потребностей 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, Синицына Ю.Н., Сажина Н.М. Г.Н. Серикова, Н.А. К.Д. Чермита, а также на практический опыт по внедрению комплекса ГТО в пилотном режиме в отдельных регионах страны [3].

2.3. Анализ ситуации и определение заинтересованных в проекте сторон

Сегодня на состояние здоровья детей значительное влияние оказывают такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия. Неблагоприятная экологическая обстановка существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциальные возможности образовательного процесса. Причиной ухудшения здоровья учащихся является и нарушение правил здорового образа жизни. Ученые полагают, что многие факторы риска, создающие психоэмоциональное напряжение, обусловлены технократическим развитием нашего государства, когда все внимание уделено развитию техники, а человек остается без необходимой защиты. Факты говорят о том, что в стране наблюдается тенденция физической деградации подрастающего поколения. Подростки в наше время по мышечной силе и выносливости на 10-18% уступают своим сверстникам 60-х годов XX века. Акселерация заменяется децелерацией, отставанием психофизического развития организма от паспортного возраста. Болезненность детей возрастает во всех возрастных группах, а на протяжении обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 3-4 раза. При этом регулярными занятиями спортом охвачено не более 10% молодежи. Это данные по стране в целом, в нашей школе ситуация несколько иная.

Оценка состояния здоровья обучающихся школы

Профилактические медицинские осмотры школьников позволяют выявить у детей функциональные нарушения и хронические заболевания и в дальнейшем провести необходимые оздоровительные мероприятия.

Всего были проанализированы данные результатов медицинских профилактических осмотров детей школьного возраста за период с 2010 по 2015 гг. Они показали, что при поступлении в 1 класс каждый второй ребенок относится ко II группе здоровья (50%), 29,6% детей имеют хроническое

[3] http://гто76.рф/

заболевание и составляют III и IV группы здоровья (29% и 0,6% соответственно), каждый пятый ребенок относится к I группе здоровья.

К окончанию школы практически в 2 раза возрастает количество детей с хроническими заболеваниями, составляющих III группу здоровья (56, 5%), почти в 3 раза уменьшается количество детей с I группой здоровья (8%) и в 1,5 раза меньше становится учащихся со II группой здоровья (32,4%).

Данные исследования говорят сами за себя. Нам просто необходимо задуматься о том, как изменить сложившуюся ситуацию. В связи с этим наш проект приобретает актуальное значение.

Оценка состояния здоровья обучающихся является основой для принятия управленческих решений и определяет их качество и результативность.

Внедрение комплекса ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь обучающихся. Создаст необходимые возможности для поддержания здорового образа жизни, всесторонней физической подготовки.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих основ личности, как гражданственность и патриотизм.

Подготовка учащихся к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в образовательном учреждении, в учреждениях дополнительного образования, 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. (Приложение: историческая справка).

24 марта 2014 года Президент РФ подписал Указ "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне". С 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО учитываются при поступлении в высшие учебные заведения.

Возможности внедрения комплекса ГТО в образовательной организации проанализированы с использованием методики **SWOT-анализа**

Сильные стороны ОУ	Слабые стороны ОУ
1.Наличие спортивно-образовательной среды школы. 2.Квалифицированный кадровый состав. 3.Наличие базовых информационных ресурсов 4.Интерес обучающихся к нововведению. 5.Наличие инструментов стимулирования администрацией участников образовательного процесса.	1.Сопротивление части педагогов нововведениям. 2.Недостаток современного спортивного инвентаря и оборудования для комплексной подготовки к сдаче норм ГТО. 3.Отсутствие опыта в организации комплексной подготовки к сдаче норм ГТО.

6.Наличие базовых информационных ресурсов. 7.Наличие в городе спортивных школ, ФОК.	5.Недостаточный уровень квалификации педагогов для работы с обучающимися ослабленных групп здоровья. 6. Неэффективность работы с одаренными детьми спортивной направленности. 7.Недостаточное использование всех возможных ресурсов для привлечения дополнительного финансирования.
Возможности	**Угрозы**
1.Удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. 2. Адресное повышение квалификации педагогических кадров. 3.Освоение и внедрение в практику работы образовательной организации инновационных подходов к построению физкультурно-массовой и спортивной работы 4.Желание обучающихся и их родителей быть включёнными в здоровьесберегающие проекты. 5.Расширение связей с общественностью, поиск партнеров школы. 6.Заключение договоров о сотрудничестве со спортивными школами, ФОКом. 7.Создание информационного тематического пространства в образовательной организации.	1.Отказ учащихся и родителей от участия в проекте. 2.Ошибки организационного характера. 3.Дефицит финансовых средств. 4.Отсутствие интереса обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. 5.Отток контингента спортивно-одарённых детей и отсутствие высоких достижений 6.Дистанцирование категории обучающихся с ослабленным здоровьем от занятий физической культурой и спортом.

Проведенный анализ показывает, что современное состояние образовательной организации характеризуется преобладание положительных предпосылок (сильных сторон) и возможностей для реализации проектной идеи.

Вместе с тем, следует идентифицировать основные заинтересованные стороны (стейкхолдеры) в реализации проекта, и определить характер заинтересованности каждой из выделенных групп от реализации проекта.

Стейкхолдеры проекта	
Обучающиеся	• Обеспечение здоровьесбережения, расширение возможностей для занятий физкультурой и спортом; • создание условий для роста и становления успешной и конкурентоспособной личности, самореализация и физическое развитие; • приобретение опыта в самоорганизации, в развитие коммуникаций; • развитие мотивации к здоровому, спортивному образу жизни; • возможность получения дополнительных баллов в портфолио.
Администрация	• Положительная динамика уровня физической подготовки и спортивных достижений; • положительная динамика здоровья учащихся;

	• информационная поддержка реализации проекта; • развитие спортивно-образовательной среды ОО; • расширение дополнительного образования; • повышение качества оказываемых образовательных услуг; • расширение форм социально-партнерского взаимодействия; • увеличение доли детей, охваченных различными формами внеурочной спортивно-физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности; • появление дополнительных возможностей для повышения эффективности взаимодействия родителей и школы.
Педагогический коллектив	• Обеспечение возможностей повышения профессиональной компетентности, творческой самореализации в образовательном процессе; • освоение новых форм взаимодействия с обучающимися в урочной и внеурочной деятельности; • стимулирование к здоровому образу жизни; • получение стимулирующих выплат.
Родители	• Повышение удовлетворенности качеством получаемых образовательных услуг; • повышение мотивации школьников к ЗОЖ. • обеспечение условий для максимального развития детей, в соответствии с их потенциальными возможностями; • дополнительная интеграция со школой и детьми путем участия в совместных спортивных мероприятиях; • занятость детей во внеурочное время; • улучшение состояния здоровья учащихся.
Организации, сотрудничающие со школой	• Использование среды и ресурсов учреждений дополнительного образования. • Сотрудничество с общеобразовательными организациями и учреждениями дополнительного образования города и района.
Учредитель	• Разработка проекта, который можно использовать в любой ОО. • повышение эффективности деятельности образовательной организации по направлению физической культуры и спорта; • повышение возможностей тиражирования результатов проекта по сети подведомственных образовательных учреждений.
Общество и государство	• реализация Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; • воспитание гражданской идентичности и осознанного отношения к занятиям спортом и собственному здоровью членов общества.

2.4. Проектное решение

Система внедрения комплекса ГТО - это совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий по обеспечению внедрения комплекса ГТО в образовательной организации.

В качестве базовых компонентов в системе внедрения комплекса ГТО в образовательной организации мы выделяем:

— управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО;

— блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения;

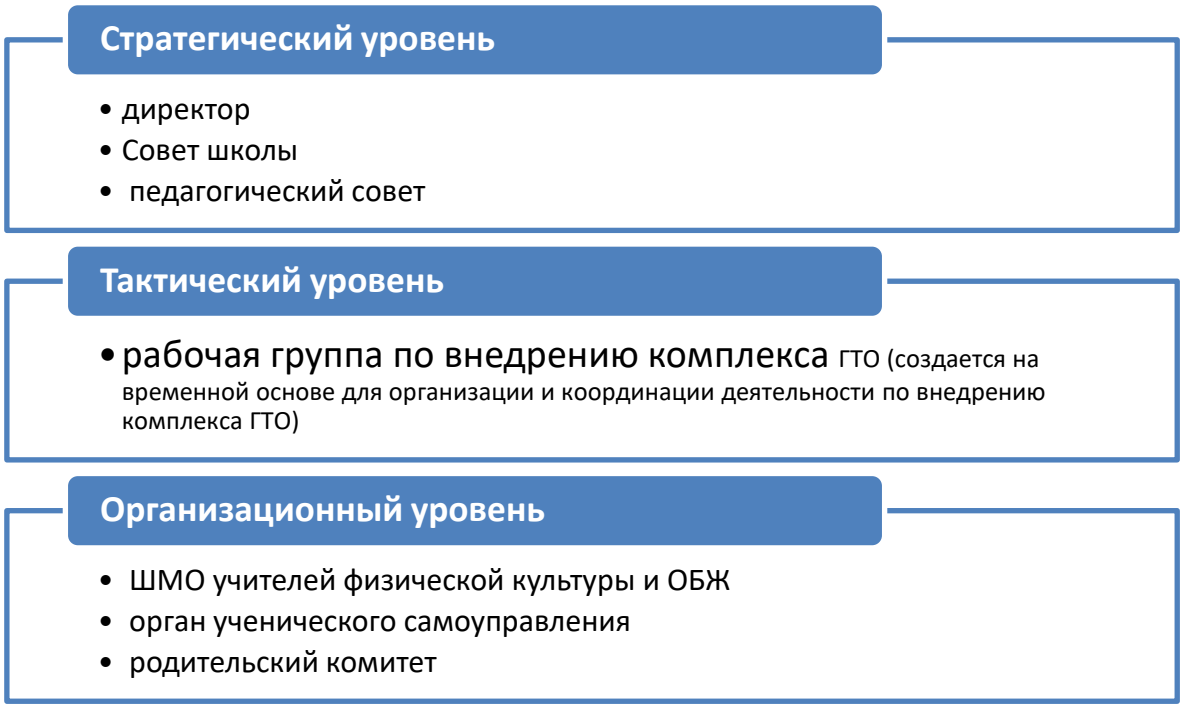
— блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения ГТО;

— 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.

Управленческий блок, обеспечивающий организацию эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО в образовательной организации представлен следующей трехуровневой структурой:



Созданная управленческая модель позволяет участвовать в организации и проведении мероприятий комплекса ГТО с разными функциями, но на равных правах педагогам, администрации, обучающимся, родителям (законным представителям.). 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.

Основными функциями рабочей группы 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 внедрения комплекса ГТО.

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, повышение профессионального мастерства педагогов посредством направления их на курсы повышения квалификации, привлечение специалистов из других организаций, апробирующих модель внедрения комплекса ГТО, проведение проблемно-практических методических мероприятий в разнообразных активных формах, подбор кадрового ресурса для обеспечения реализации проекта, материально – техническое обеспечение реализации проекта посредством проектирования и развития спортивно – оздоровительной инфраструктуры образовательной организации.

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 образовательной организации.

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, эмблем соревнования и спартакиад, единое оформление соревнований, верстка газет, создание макетов 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 программам 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.).

Сроки реализации проекта

I этап: май – декабрь 2015 г.- выявление перспективных направлений развития физической культуры и спорта в школе с целью развития спортивно оздоровительной среды школы и подготовки ее к сдаче комплекса ГТО.
II этап: январь 2015 г. – май 2017 г. –реализация проекта.
III этап: май - август 2017 г. – анализ и обобщение достигнутых результатов, выявление перспектив дальнейшего развития, распространение опыта школы по реализации проекта.

Система работы по внедрению комплекса ГТО в образовательной организации представлена в дорожной карте.

Дорожная карта внедрения комплекса ГТО в образовательной организации

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение			
1	Создание рабочей группы внедрения комплекса ГТО	май 2015 г.	Директор
2	Мониторинг материально – технической базы	май - июнь	Зам директора по

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	для реализации проекта	2015 г.	ВР, руководитель РГ.
3	Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта	июль – декабрь 2015 г.	Директор
4	Повышение квалификации учителей физической культуры и ОБЖ	в течение года	Директор
5	Проведение проблемных семинаров по вопросу встраивания в образовательный процесс форм повышения уровня физической и военно – прикладной подготовленности всех участников образовательных отношений	2015/16 уч. год	Зам директора по ВР, руководитель РГ
6	Проведение тренингов, мастер-классов для педагогов – организаторов, педагогов дополнительного образования по организации игровых программ, массовых праздников спортивной и военно - патриотической направленности	2015/16 уч. год	Зам директора по ВР, руководитель РГ
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	ноябрь – декабрь 2015	РГ
Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО			
1	Проектирование учебного плана образовательного учреждения	май – август	Директор
2	Разработка программ дополнительного образования, программ внеурочной деятельности спортивной и военно – патриотической направленности	август	Педагоги
3	Внесение изменений в рабочие программы по физической культуре и ОБЖ с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО	август	Учителя физической культуры и ОБЖ
Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании			
1	Создание в сети Интернет на официальном сайте ОУ вкладки «Движение ГТО», предполагающую публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фото-отчетов, видеороликов, а также предусматривающего элементы социальной сети, чаты, форумы и прочее	сентябрь 2015 г.	Администратор школьного сайта
2	Информирование участников образовательного процесса о реализации проекта	в течение года	РГ
3	Создание бренда движения ГТО и дизайн-сопровождение Проекта (создание логотипа,	ноябрь-декабрь	Руководитель РГ, орган ученического

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
	эмблем соревнований и спартакиад, единое оформление соревнований, верстка газеты, создание макетов афиш, листовок, пригласительных билетов, прочей продукции в единой стилистике)	2015 г.	самоуправления, родительский комитет
4	Проведение рекламных кампаний в образовательной организации, на сайте, на школьном радио, телевидении	постоянно в ходе реализации проекта	Зам директора по ВР, руководитель РГ
5	Организация системной работы по обеспечению присутствия информации о Проекте в СМИ (о планах работы, готовящихся мероприятиях, отчетах и т.п.)	постоянно	РГ, родительский комитет, орган ученического самоуправления
6	Организация и проведение специальных рекламных акций, церемоний награждения, вручения грамот и призов, школьных праздников, посвященных значимым для образовательной организации спортивным событиям – победам на соревнованиях, присуждения наград членам сборной команды и т.д.	по итогам соревнований	Зам по директора ВР, Руководитель РГ, Совет школы.
7	Выпуск номеров школьной газеты на спортивную тематику	постоянно	Орган ученического самоуправления. Пресс-центр.
Мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО			
1	Мониторинг физической подготовки обучающихся, анализ полученных данных, коррекция при необходимости нормативов и методологии тестирования	согласно плану	РГ, 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	РГ, медицинские работники
4	Организация процесса регулярного проведения тестирования обучающихся в рамках уроков физкультуры	согласно рабочей программе	Учителя физической культуры
5	Организация мониторинга и выявление по итогам голосования обучающимися видов спорта, наиболее популярных и востребованных в образовательных учреждениях	сентябрь май	РГ, МО учителей физической культуры, орган ученического самоуправления
6	Мониторинг уровня удовлетворенности организацией спортивно-оздоровительной работы в школе	май	Зам. директора по ВР

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Организация и проведение мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности			
1	Организация работы секций по различным видам спорта под руководством учителей физической культуры, профессиональных тренеров и инструкторов	по графику	Зам. директора по ВР
2	Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам, методическим рекомендациям	по графику	Учителя физкультуры и ОБЖ
3	Проведение специальных мероприятий выходного дня для всех участников образовательного процесса	1 раз в полгода	Зам. директора по ВР
4	Организация и проведение школьной круглогодичной спартакиады	в течение года	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, ОБЖ
5	Организация спортивных турниров, викторин, круглых столов, дискуссий	в течение года	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, ОБЖ
6	Организация волонтерских движений, туристических походов, летних и зимних спортивных лагерей	в течение года	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, ОБЖ
7	Организация непрерывного тренировочного процесса и подготовки обучающихся к предстоящим соревнованиям	регулярно	Учителя физкультуры
8	Проведение лекций, семинаров, круглых столов, выставок для учащихся, их родителей, педагогов на тему здорового и спортивного питания, восстановления организма после нагрузок, авторских систем тренировок и т.д.	в течение года	Зам директора по ВР, медицинский работник
9	Проведение соревнований и спартакиад по комплексу ГТО	в течение года	Руководитель РГ, учителя физической культуры и ОБЖ

2.5. Оценка ресурсов, необходимых для реализации проекта

Внедрение комплекса ГТО в образовательной организации требует определенных ресурсов, финансирование которых может осуществляться за счёт бюджетных и внебюджетных средств образовательной организации, средства социальных партнёров, содействующих или участвующих в процессе реализации проекта, а также возможно привлечение спонсорских средств, средств грантовой поддержки.

№ п/п	Наименование ресурса	Потребность	Источник финансирования
1.	Нормативно-правовой ресурс	Устав ОУ, коллективный договор, должностные инструкции, положение об оплате труда и т.п.	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
2.	Кадровый ресурс	Руководитель ОУ, заместитель директора по воспитательной работе, учитель физической культуры, учитель ОБЖ, социальный педагог, педагог-организатор, педагог-психолог, медицинский работник, классный руководитель	Бюджетные средства ОУ в пределах штатного расписания
3.	Организационный ресурс	Администрация ОУ Совет школы	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
4.	Информационный ресурс	Официальный сайт образовательной организации	В рамках должностных обязанностей ответственного лица
		Создание банка методических пособий	
		Создание банка учебно-наглядного оборудования	
		Создание банка ЭОР	
		Создание агитационных плакатов, 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»	
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	Стимулирующая часть ФОТ работников, внебюджетные средства ОУ (дипломы, значки, медали и т.п.)

2.6. Описание ожидаемых результатов, возможных рисков и способов их снижения

Ожидаемые результаты реализации проекта представлены в таблице.

Результаты		Критерии достижения результатов
Управленческие	1.Создание условий для подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Разработана нормативная локальная база в ОУ для подготовки к сдаче комплекса ГТО. Обновлена материально-техническая база. Подобраны формы для подготовки и сдачи ГТО. Разработана система оценивания и контроля выполнения комплекса ГТО.
	2.Стимулирование участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательной организации, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО	Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательной организации, успешному прохождению тестирования по комплексу ГТО
	3.Повышение профессиональной компетентности педагогов	Прохождение аттестации педагогов на подтверждение и повышение квалификационных категорий
	4.Рост профессионального мастерства учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования	Участие в конкурсах профессионального мастерства
	5.Информированность всех участников образовательных отношений об эффективности внедрения проекта	Разработка методические рекомендаций по эффективным способам и формам информационно-разъяснительной и PR-кампании по внедрению ГТО.
	6.Реализация ФГОС. Достижение метапредметных результатов	Выполнение учебного плана. Формирование предметных, личностных и метапредметных результатов
	7. Антикоррупционность	Открытость проведения всех этапов мероприятий по данному проекту
Образовательные	1.Увеличение числа обучающихся, занимающихся по дополнительным образовательным программам физкультурно-оздоровительной направленности	Повышение процента охвата всех участников образовательного процесса программами дополнительного образования, в т.ч. в рамках платных образовательных услуг, до 70%.
	2. Разработка методических рекомендаций	Разработка методических рекомендаций для учителей физической культуры и ОБЖ по подготовке учащихся к сдаче норм ГТО. Разработка методических рекомендаций для учителей физической культуры по работе с учащимися с низким уровне физической подготовленности

	3.Разработка программ курсов по выбору, внеурочной деятельности, кружков, спортивных секций	Увеличение числа программ, реализованных в образовательном процессе в рамках внедрения ГТО.
	4.Вовлеченность учащихся в непрерывный тренировочный процесс и соревновательную деятельность	Увеличение числа учащихся, посещающих спортивные секции
	5.Повышение мотивации неспортивных обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни, их приобщение к спорту	Увеличение числа участников школьной спартакиады
Личностные	1. Формирование личностных результатов (сформированность внутренней позиции, самоуважения).	Формирование ответственного отношения к своему здоровью
		Формирование жизненных ценностей
	2.Повышение уровня общефизического развития участников образовательных отношений	Повышение мотивации к ЗОЖ
Социальные	1. Снижение уровня заболеваемости детей	Уменьшение числа заболеваний школьников по отношению к 2014 /15 году на 10-15%
	2. Снижение уровня заболеваемости педагогов	Уменьшение числа больничных листов
	3.Улучшение эмоционального состояния учащихся, родителей педагогов	Уменьшение негативных отзывов родителей, учащихся и педагогов
	4.Использование методов, приемов, форм, не травмирующих психику детей	Отсутствие обращений к педагогу-психологу
	5.Развитие спортивно-оздоровительной среды образовательной организации.	Улучшение материально-технической и спортивной базы
	6.Удовлетворенность всех участников образовательных отношений функционированием инфраструктуры спортивно – оздоровительной среды школы	Повышение уровня удовлетворенности до 90%
Экономи-ческие	1. Уменьшение числа дней по больничному листу у родителей и педагогов	Уменьшение выплат по больничным листам

Возможные риски при внедрении комплекса ГТО в образовательные организации и способы их снижения

Группы рисков	Виды рисков	Отрицательное влияние	Меры по снижению риска
Финансово-экономические	Отсутствие дополнительного финансирования	Отсутствие механизма оплаты педагогическим работникам и обслуживающего персонала за качественную работу по внедрению комплекса ГТО	Корректировка положения о фонде оплаты труда в части стимулирования труда работников и привлечения дополнительных внебюджетных средств
Социально-педагогические	Отсутствие достаточного количества подготовленных педагогических кадров	Невозможность достижения требуемых результатов	Прохождение курсов повышения квалификации, проведение методических семинаров, участие в педагогических конференциях, форумах, фестивалях
Социально-психологические	Низкий уровень мотивации педагогов, учащихся, родителей при реализации проекта	Ухудшение качества выполнения предусмотренных проектом задач	Информационно-просветительская работа на общешкольных и классных собраниях, конференциях, круглых столах и т.д. Разработка механизма поощрения педагогов, учащихся и родителей Освещение в средствах массовой информации и сайте школы
Технико-технологические	Недостаточное количество спортивного инвентаря, учебно-наглядного оборудования, повышенная нагрузка на спортивные сооружения	Недостаточная материальная база	Участие в конкурсах, поиск внебюджетных средств

2.7. 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 и региональном 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);
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 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;
- Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом N 1 от23.07.2014 пункт II/1);
- Постановление Администрации Смоленской области от 03.12.2014 г. № 821 «Внедрение в Смоленской области Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО».

2.8. Смета бюджета проекта

№	Наименование расходов	Средства ОУ, (тыс. руб.)	Привлеченные средства (внебюджетные) (тыс. руб.)	Средства муниципалитета (дополнительно) (тыс. руб.)
1.	Оплата труда членов рабочей группы	26,0 (стимулирующая часть)		
2.	Издание методических материалов	2,0		
3.	Приобретение спортивного инвентаря	12,0	6,0	
4.	Приобретение канцтоваров	2,0		
5.	Техническое оборудование	30,0		
5.	Переподготовка	5,0		

	кадров (курсы повышения квалификации, конкурсы)			
	Всего	77,0	6,0	
Итого		**83,0**		

3. Заключение

В данном проекте проанализирована теоретическая основа внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях, изучена нормативно–правовая база, определяющая правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении, разработана дорожная карта по внедрению комплекса ГТО в образовательной организации, 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 успешно внедрить систему подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

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 педагогов, 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 учреждениях»: 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. Учебные пособия, 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. Балушвили 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.,I974, С.131-132.
16. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов - к Труду и Обороне СССР" (ГТО). М.s 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 Труду 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 3., 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/

Приложение

Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Челночный бег 3 х 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

Методические рекомендации
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»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
II ступень	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 ступень	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 ступень	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 ступень	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 ступень	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 ступень	Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90

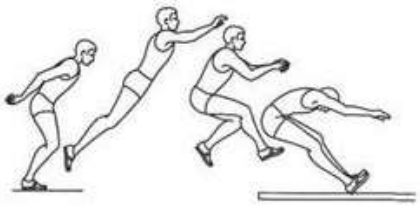
Техника прыжков с места

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).

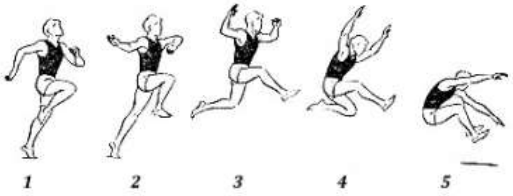
Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие 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.

Норматив метание снаряда

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный 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

Методические рекомендации

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 длину рычага.

Рис. 2 Метание мяча

Рис. 3 Метание гранаты

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.

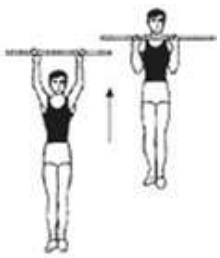
Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит 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»

Ступень 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

Методические рекомендации

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 лопатки 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.

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.

Приложение

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 значокIII 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.