



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

пл. Ленина, д. 1, г. Орёл, 302021  
телефон 59-85-20, факс 59-85-21  
e-mail: pr\_omp@adm.orel.ru

Руководителям муниципальных  
органов, осуществляющих  
полномочия в сфере образования

Руководителям подведомственных  
учреждений

15.02.16 № 175

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Департамент образования Орловской области сообщает, что в соответствии с частью 7 статьи 69 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и пунктом 44 приказа Минобрнауки России от 14 октября 2015 г. № 1147 (зарегистрирован Минюстом России от 30 октября 2015 г., регистрационный № 39572) «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (далее – приказ) поступающие на обучение вправе предоставить сведения о своих достижениях, результаты которых учитываются при приеме на обучение.

В соответствии с указанным пунктом приказа при приеме на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета организация высшего образования может начислять баллы за следующие индивидуальные достижения:

наличие золотого значка отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и удостоверения к нему установленного образца – при поступлении на обучение по специальностям и направлениям подготовки, не относящимся к направлениям подготовки в области физической культуры.

В связи с этим предлагаем довести до выпускников настоящую информацию. Дополнительно сообщаем, что с целью дальнейшего своевременного оформления документов, получения золотого значка и удостоверения к нему для лиц, успешно сдавших испытания (тесты), испытания необходимо пройти в феврале – марте текущего года.

Также доводим до вашего сведения, что в настоящее время Минспортом России издан приказ от 28 января 2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» (далее – Приказ,

комплекс ГТО), который направлен на государственную регистрацию в Минюст России.

В соответствии с указанным приказом при допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО на основании заявки от образовательной организации, реализующей программы начального общего образования, образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов комплекса не требуется, поскольку в заявке указывается информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой в соответствии с приказом Минздрава России от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них» (зарегистрирован Минюстом России 2 апреля 2013 г., регистрационный № 27961).

Направляем Вам информацию для выпускников о проведении ВФСК «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях Орловской области, которую рекомендуем разместить на сайтах и информационных стендах образовательных организаций.

Приложения: 1. Информация о проведении ВФСК «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях Орловской области на 2 л. в 1 экз.

2. Методические рекомендации по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях Орловской области на 21 л. в 1 экз.

Начальник управления  
общего образования



И. В. Проваленкова

# Информация о проведении ВФСК «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях Орловской области

## 1. Заявка может быть индивидуальной или коллективной?

Обращение может быть индивидуальным или групповым (от образовательной организации)

Если ребенок решил участвовать индивидуально, то он может это сделать только при наличии согласия и личного присутствия родителей в момент подачи заявки и в ходе сдачи норм.

## 2. Каковы условия принятия заявки?

Первым обязательным условием принятия заявки и выполнения испытаний Комплекса ГТО является *наличие зарегистрированной персональной электронной почты*, включая несовершеннолетних граждан.

Вторым обязательным условием принятия заявки и выполнения испытаний Комплекса ГТО является *регистрация на официальном Интернет-портале «Готов к труду и обороне»* по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru) путем заполнения специальной анкетной формы с установленным перечнем персональных данных.

Отправка анкеты на проверку позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чем он *получает соответствующее письменное уведомление* на указанный им адрес электронной почты.

Каждому одобренному заявителю присваивается персональный ID-номер, состоящий из 11 цифр, который позволяет зайти в личный кабинет и ознакомиться с видами испытаний и нормативов Комплекса и прочую информацию.

## 3. В какую организацию следует подавать заявки?

Все заявки (и индивидуальные, и коллективные) **направляются в Центр тестирования ГТО Орловской области.**

Центр тестирования ВФСК «ГТО»

Почтовый адрес: 302020, г. Орёл, ул. Матросова, д. 5 "Орловский спортивный техникум"

Режим работы: 09:00 - 17:30 (понедельник - пятница), перерыв: 13:00 - 13:30

Суббота, воскресенье - выходные дни

Телефон: (4862) 41-33-38

E-mail для связи с центром: [gtoorel@yandex.ru](mailto:gtoorel@yandex.ru)

Группа ВКонтакте: [vk.com/gtoorel](https://vk.com/gtoorel)

Skype: gtoorel

Для сдачи норм Комплекса ГТО в образовательных организациях или муниципалитетах могут формироваться коллективные заявки (для получения образца заявки перейдите по ссылке <https://yadi.sk/i/XNYt91uHmFuou>). В случае индивидуального участия используется форма заявки (для получения образца заявки перейдите по ссылке <https://yadi.sk/i/AAchsd2uo7N8p>). Для индивидуального обращения несовершеннолетнего гражданина обязательно присутствие законного представителя.

Предварительная заявка, не требующая отметки врача, направляется в Центр тестирования ГТО Орловской области по электронной почте: [gtoorel@yandex.ru](mailto:gtoorel@yandex.ru) в формате Word.

Все дальнейшие действия по организации сдачи норм Комплекса ГТО согласовываются с сотрудниками Центра тестирования ГТО (реквизиты указаны ниже).

Для сдачи норм Комплекса ГТО необходимо иметь следующие документы:

- документ, удостоверяющий личность заявителя (паспорт, свидетельство о рождении);
- согласие законного представителя на обработку персональных данных несовершеннолетнего (для обучающихся <https://yadi.sk/i/1EpDlDBemFupf>);
- согласие на обработку персональных данных (для взрослого населения (<https://yadi.sk/i/CodWnEm7mvZZ7>);
- медицинский допуск (справка – для индивидуального участия или отметка в коллективной заявке) в учреждении здравоохранения по месту жительства: взрослое население – справка (допуск) от терапевта, обучающиеся – справка (отметка в коллективной заявке) от педиатра. Справка должна содержать запись «допущен», Ф.И.О. и подпись врача, печать. Допуск спортивного врача для сдачи норм Комплекса ГТО – не обязателен;
- две фотографии размером 3X4 на бумажном носителе или в электронном виде в любом формате

#### **4. Где можно ознакомиться с содержанием норм и требований всех ступеней ГТО ?**

С содержанием норм и требований всех ступеней ГТО можно ознакомиться перейдя по ссылке <http://gtoorel.ru/degree>

Всю информацию по содержанию и организации работы по Комплексу ГТО можно получить в Центре тестирования ГТО Орловской области или на сайте <http://gtoorel.ru/degree>.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне» в образовательных  
организациях Орловской области.

Составители:

Антошкина Т.А.,	заведующая отделом физического воспитания, охраны здоровья и ОБЖ БОУ ОО ДПО(ПК)С «Орловский институт усовершенствования учителей»
Мирошкин А.Н.,	директор БОУ ОО ДОД СДЮСШОР-3, Заслуженный работник физической культуры РФ
Ямбулатова Е.А.,	заместитель директора, БОУ ОО ДОД СДЮСШОР-3
Вышинская А.С.,	инструктор-методист БОУ ОО ДОД СДЮСШОР-3

Целью введения комплекса ГТО является 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.

Задачи комплекса ГТО:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;
- принцип учета региональных особенностей и национальных традиций

позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

По своей сути комплекс ГТО есть не что иное, как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:

- 1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 8 лет (1-2 класс);
- 2 ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет (3-4 класс);
- 3 ступень – мальчики и девочки от 11 до 12 лет (5-6 класс);
- 4 ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет (7-9 класс);
- 5 ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет (10-11 класс);
- 6 ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет;
- 7 ступень – мужчины и женщины от 30 до 39 лет;
- 8 ступень – мужчины и женщины от 40 до 49 лет;
- 9 ступень – мужчины и женщины от 50 до 59 лет;
- 10 ступень - мужчины и женщины от 60 до 69 лет;
- 11 ступень - мужчины и женщины от 70 лет и старше.

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

1. виды испытаний (тесты) и нормативы, которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
2. требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорт
3. рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по следующим вопросам:

- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.

Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.

Ответственность за организацию подготовки и тестирования комплекса ГТО возлагается:

- в образовательных организациях – на администрацию, педагогические коллективы (учителя, преподаватели физической культуры) и общественные организации учебных заведений (спортивные клубы);
- в трудовых коллективах – на администрацию, профсоюзные и физкультурные организации (клубы физической культуры).

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ ПО ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО.

### **Указы Президента Российской Федерации:**

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172;
- Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 28 июля 2014 г. № 533.

### **Законодательные акты Российской Федерации:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014);
- Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2014 год и плановый период 2015 и 2016 годов» от 02.12.2013 № 349-ФЗ (ред. от 28.06.2014 № 201-ФЗ);
- Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов» от 01.12.2014 № 384-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 № 273-ФЗ (ред. от 04.06.2014 № 145-ФЗ);
- Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19 мая 1995 года № 82-ФЗ (ред. от 21.07.2014 № 236-ФЗ);
- Федеральный закон «Об ответственности за нарушение порядка предоставления государственной статистической отчетности» от 13.05.1992 № 2761-1 ФЗ (ред. от 30.12.2001 № 196-ФЗ);
- Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 6.10.1999 г. № 184-ФЗ (ред. 04.11.2014 № 328-ФЗ);

- Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 6.10.2003 года № 131-ФЗ (ред. от 14.10.2014 № 307-ФЗ).
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 5 октября 2015 года № 273-ФЗ.

#### **Подзаконные правовые акты по введению в действие комплекса ГТО:**

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 16 сентября 2014 г. № 821;
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил предоставления в 2014 году субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 02 октября 2014 г. № 1013;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 8 ноября 2014 г. № 2238-р. «О распределении субсидий, предоставляемых в 2014 году бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

#### **Нормативно-правовые акты Министерства спорта Российской Федерации**

- Приказ от 8 мая 2014 г. № 292 «О Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации



Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Приказ от 03 июня 2014 г. № 436 «Об утверждении Положения о Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Приказ от 23 июня 2014 г. № 498 «О внесении изменений в Базовый (отраслевой) перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) федеральными государственными учреждениями в сфере физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорттуризма России от 25 октября 2010 г. № 1127»;
- Приказ от 08 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ от 09 июля 2014г. № 574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Приказ от 09 июля 2014 г. № 576/1 «О внесении изменений в состав Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Приказ от 19 августа 2014г. № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ от 25 августа 2014 г. №726 «О внесении изменений в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых( выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Российской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности, утвержденный Приказом Минспорта России от 14 октября 2013 г. № 801»;
- Приказ от 29 августа 2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ от 21 октября 2014 г. № 858 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 сентября 2014 г. №785 «О повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов в 2014/2015 учебном году»;
- Приказ от 24 ноября 2014 г. № 943 «Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения № 2-ГТО», утвержденной Приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606»;

- Приказ от 1 декабря 2014 г. № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них».

### **Нормативно-правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации**

- Приказ от 17 июля 2014 г. № 761 «Об определении ответственных исполнителей в Министерстве образования и науки Российской Федерации и Федеральном агентстве по делам молодежи по выполнению плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р»;
- Приказ от 28 июля 2014 г. № 839 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год».

### **Нормативно - правовые акты иных министерств и ведомств Российской Федерации**

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16 июня 2014 г. № 375н «О внесении изменений в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»;
- Приказ Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации от 10 октября 2014 г. № 606 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку».

Сайты:

- <http://gto.ru/>
- <http://www.gto-normy.ru/>
- <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/>

## **Методические рекомендации по организации работы по ВФСК ГТО в общеобразовательной организации**

### **Нормативно-правовое и ресурсное обеспечение**

1. Создание инициативной группы по внедрению комплекса ГТО. Проведение семинара (конференции) «Место комплекса ГТО в современной системе физического воспитания». Разработка плана по реализации ВФСК ГТО в ОУ.
2. Пополнение материально – технической базы необходимыми ресурсами для обеспечения реализации проекта
3. Повышение квалификации учителей физической культуры и ОБЖ
4. Проведение проблемных семинаров по вопросу встраивания в учебно – воспитательный процесс форм повышения уровня физической и военно – прикладной подготовленности всех участников образовательного
5. 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

**Рекомендация: Обеспечить наличие медицинского сопровождения для всех возрастных групп в период сдачи нормативов ВФСК ГТО.**

### **Мониторинговые процедуры, обеспечивающие внедрение ГТО**

1. Мониторинг материально – технической базы для реализации проекта
2. Мониторинг физической подготовки обучающихся, анализ полученных данных. Разработка итоговых протоколов.
3. Медицинский мониторинг, организация системы медицинского сопровождения обучающихся
4. Организация мониторинга и выявление по итогам голосования обучающихся видов спорта, наиболее популярных и востребованных в образовательных учреждениях в целях организации внеурочной занятости

**Рекомендация: Создать единую информационно-аналитическую систему, включая разработку программного обеспечения для ввода, хранения и обработки результатов ВФСК ГТО, и обеспечить функциональность сайта ОУ по аспектам ВФСК ГТО.**

### **Программно-методическое, технологическое и организационное обеспечение системы внедрения ГТО**

1. Разработка программ дополнительного образования, программ внеурочной деятельности спортивной и военно-патриотической направленности для всех участников образовательного процесса
2. Внесение изменений в рабочие программы по физической культуре и ОБЖ с целью обеспечения подготовки к сдаче норм ГТО

### **Рекомендации:**

- **Не допускать формирования итоговой оценки обучающегося по предмету «Физическая культура» только на основании выполнения нормативов ВФСК ГТО**
- **Не допускать использования 3-го урока физической культуры в общеобразовательных организациях как средства целенаправленной подготовки к сдаче нормативов Комплекса**
- **Учесть категорию обучающихся, относящихся к специальной и подготовительной**

### **Информационное сопровождение и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании**

1. Создание в сети Интернет на официальном сайте МАОУ Лицей №2 вкладки «Движение ГТО», предполагающую публикацию новостей, анонса событий, результатов соревнований, фото- отчетов, видеороликов, а также предусматривающего элементы социальной сети, чаты, форумы и прочее
2. Организация системной работы по обеспечению присутствия информации о Проекте в СМИ (о планах работы, готовящихся мероприятиях, отчетах и т.п.);
3. Организация и проведение специальных рекламных акций, церемоний награждения знаками ГТО, вручения грамот и призов, посвященным значимым спортивным событиям – победам на соревнованиях, присуждения знаков ГТО членам сборной команды и т.д. По итогам сдачи нормативов ГТО
4. Оформление в классных уголках раздела: «Движение ГТО», «ГТО - путь к успеху».

### **Организация и проведение мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности**

1. Организация секций, кружков, клубов по различным видам спорта под руководством учителей физической культуры, профессиональных тренеров и инструкторов
2. Проведение специальных мероприятий выходного дня для всех участников образовательного процесса
3. Организация лекций, бесед, викторин, круглых столов, дискуссий направленных на пропаганду здорового образа жизни, по истории комплекса ГТО, социальных акций «Я выбираю спорт», «С ГТО по жизни», «Навстречу комплексу ГТО», встреч с известными людьми города и области на тему «Я сдавал ГТО».
4. Организация волонтерских движений для работы с учащимися начальной школы
5. Организация непрерывного тренировочного процесса и подготовки обучающихся к предстоящим состязаниям, включая выездные сборы,

открытые тренировки, пробные забеги. Проведение тренировок согласно утвержденным планам, графикам.

6. Организация выставок творческих работ, рисунков, плакатов, буклетов учащихся и их родителей на тему здорового и спортивного питания, восстановления организма после нагрузок, авторских систем тренировок и т.д.

7. Проведение мастер-классов «Делай как я!», спортивно-просветительских марафонов «Я знаю! Я смогу!»

8. Проведение соревнований, турниров, форумов, слетов, фестивалей, спартакиад по комплексу ГТО, веселых стартов, дней здоровья, спортивных праздников.

**Рекомендация: Использовать опыт работы уже существующих и зарекомендовавших себя комплексных соревнований «Президентские состязания» во внедрении ВФСК ГТО.**

Требования к участникам и условия допуска к тестированию комплекса ГТО

- Каждый желающий имеет возможность сдать нормы ГТО.
- К сдаче нормативов Комплекса допускается лица, имеющие справку о допуске к занятием физической культурой и спортом установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.
- Для разных возрастных групп должны проводиться отдельные соревнования; участники другой возрастной группы не должны допускаться к участию в них.
- Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством учителя (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Обязанности и права участников тестирования

- Перед проведением тестирования необходимо инструктаж по видам испытания.
- Все участвующие в тестировании норм комплекса ГТО обязаны знать правила тестирования по отдельным видам ГТО и строго выполнять их.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников

Последовательность проведения тестирования по видам испытаний (тестов) заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов, установленных государственными требованиями.

**Примерный вариант содержания кружка внеурочной деятельности****Учебно-тематический план кружка «Мой друг ГТО»**

(3-4 класс)

№№ п/п	Раздел программы, тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний	2	2	
2.	Катание на лыжах	6	1	5
3.	Подвижные игры на развитие силы и гибкости	8		8
4.	Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	8		8
5.	Бадминтон	6	1	5
6.	Спортивный праздник «Мой друг ГТО!»	4	1	3
	Итого:	34	5	29

**1. Основы знаний- 2 час.****1. История возникновения комплекса ГТО.**

Как и почему появился комплекс ГТО в России. Этапы развития комплекса ГТО. Значение комплекса ГТО во время Великой Отечественной войны.

**2. Современный комплекс ГТО.**

Современный комплекс ГТО, его основные задачи. Ступени комплекса, содержание II ступени комплекса ГТО. Значки ГТО.

**2. Катание на лыжах – 6 часов**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь лыжника. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом.

Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игры

на горке: «смелее с горки», «не задень» Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 2 км попеременным двухшажным ходом умеренном темпе.

### **3. Подвижные игры на развитие силы и гибкости-8 час.**

#### «Тянитолкай»

Это парная игра. Ведь Тянитолкай – это животное с головами с обеих сторон. Игроки, сцепившись руками и встав спиной друг к другу, образуют это сказочное животное. Игра для детей 7-8 лет, игроков – от 6 человек. Развивает выносливость, ловкость, силу и смекалку. Все делятся на пары. Выбирается ведущий. Чертятся две линии на расстоянии нескольких метров. Пары встают на одну из линий, но не просто так, а сцепившись руками, спиной друг к другу. Получается тянитолкай. Становиться можно по-разному: боком или прямо, лицом к линии.

#### «Перетягивание через черту»

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек. Вчетырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая большее количество очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, перетягивать по одиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию.

#### «Сильные и ловкие»

Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри него у линии, ограничивающей круг, восемь чурок, в центре круга – мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малая булава). Сваливший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко).

### «Бой петухов»

По одному ученику из каждой команды поочередно встают в очерченный круг (диаметр 1-1,5 м) лицом друг к другу на одной ноге (другая согнута в колене, руки скрещены на груди) и пытаются столкнуть соперника, заставить его опустить вторую ногу на пол. Тот, кто встал на обе ноги или вышел из круга, считается проигравшим. Выигравшей команде присваивается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### «Придумай сам»

Класс делится на две команды, которые строятся в шеренги на разных концах зала лицом к его середине, рассчитываясь по порядку номеров. Учитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных упражнения. Затем выходит игрок другой команды и показывает три новых упражнения, не похожих на прежние. В том случае, если одно из упражнений будет повторено, команде начисляется одно штрафное очко. Игра продолжается 5-6 минут. Итог подводится по сумме штрафных очков.

### «Прыгуны и ползуны»

Игроки – мальчики рассчитываются на первый – второй и легким бегом движутся по залу, соблюдая дистанцию в 4-5 шагов. По команде учителя «Руки в стороны» первые номера останавливаются в положении ноги врозь, а вторые номера проползают у них между ногами. Если же педагог поднял руки вверх, вторые номера останавливаются и принимают положение упора стоя согнувшись с опорой о колени, а первые номера перепрыгивают через них с опорой на спину (чехарда), отталкиваясь двумя ногами. Затем первые и вторые номера меняются ролями. Игра длится 2-3 минуты, после чего отмечаются самые лучшие ученики.

### «Гимнастические салки»

В игре участники разбегаются по залу, а выбранный водящий догоняет и старается осалить одного из убегающих, который не успел принять соответствующую гимнастическую позу (полушпагат, полумост, мост, упор, равновесие, затяжка, «цапля» и т.д.). Осаленный становится новым водящим и игра продолжается.

## **4. Подвижные игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств – 8 час.**

### «Белые медведи»

Площадка представляет собою море. В стороне очерчивается небольшое место - льдина. На ней располагается водящий – белый медведь, остальные – медвежата. Они размещаются произвольно по всей площадке. Медведь кричит: «Выхожу на ловлю!» - и устремляется ловить медвежат. Сначала он ловит одного медвежонка (отводит на льдину), затем



второго. После этого два пойманных игрока берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. Медведь отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, пара медвежат соединяет свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!». Медведь подбегает и осаливает пойманного, и он идет на льдину. Когда на льдине окажется двое пойманных, они берутся за руки и начинают ловить медвежат. Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все медвежата. Последний пойманный становится белым медведем. Правила разрешают медвежонку выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил медведь. При ловле запрещается хватать игроков, убегающие не имеют права забегать за пределы площадки.

#### «Линейная эстафета с бегом»

Три команды строятся в шеренги и располагаются в виде буквы П. Перед командой, находящейся между двумя другими, проводится общая стартовая линия и отметки для игрока каждой команды. Против этих отметок в 15-20 м ставятся три городка (по одному на команду). Первые номера от каждой команды встают за линию начала бега.

По команде учителя «Марш!» они выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны от каждой команды быстро встают за линию начала бега, то есть занимают их места на старте. Первые номера, достигнув своих городков, оббегают их справа налево и, возвращаясь обратно, касаются ладонью руки очередных игроков своей команды, после чего занимают свои места в шеренгах. Затем вторые команды выбегают вперед, а третьи выходят на старт и т.д.

#### «Убегающие и догоняющие»

Играют две команды – убегающих и догоняющих. Догоняющие строятся в одну шеренгу перед своей линией старта. В 1,5 м от нее по направлению к финишу обозначается другая линия старта, перед которой выстраиваются убегающие. В 15 м от второй линии старта находится «канавка» шириной 1,5-2 м.

По сигналу обе команды принимают положение старта (низкий, высокий, стоя на одной ноге и т.д.), по второму сигналу все устремляются вперед. Убегающие стараются как можно быстро достигнуть «канавки» и прыгнуть в нее, а догоняющие – запятнать их до того, как они «спрячутся» в канавку. Кому удастся это сделать, получает 1 очко. Проводится два забега, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, набравшая в сумме двух забегов большее число очков.

#### «Вызов номеров»

Играющие делятся на две команды и строятся в колонну по одному перед линией старта. Капитаны распределяют игроков по номерам. В 15 м от линии старта против каждой команды кладется обруч или обозначается круг –

место поворота. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к месту поворота, огибают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает 1 очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

#### «Прыжки по кочкам».

Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед стартовыми линиями. На площадке обозначают две зигзагообразные дорожки, расположенные на расстоянии 70-80см одна от другой, а внутри каждой дорожки – по 10 кружков диаметром 30-40см (это «кочки»). По команде ведущего игроки, стоящие первыми с правого фланга с эстафетной палочкой или флажком в руке, продвигаются вперед прыжками с кочки на кочку, каждый по своей дорожке, бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующим участникам, а сами становятся на левый фланг. Игра заканчивается, когда обе команды выстроятся в первоначальном порядке. Побеждает команда, сделавшая это первой.

Условие: - прыгая, нельзя наступать на линию кружка и пропускать кочки. Игрок, нарушивший это правило, возвращается к исходному положению и повторяет задание.

### **5. Бадминтон- 6 час.**

Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю.

Хват ракетки, игровые стойки: основная, высокая, средняя, низкая. Перемещения вперед и назад по площадке, приставным, скрестным шагом. Короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки.. Мягкие удары перед собой. Удар над головой.

### **6. Спортивный праздник «Мой друг ГТО»- 4 часа.**

Разработка сценария и программы праздника. Изготовление приглашений на праздник для лучших спортсменов школы. Разработка афиши праздника. Изготовление протоколов соревнований. Подготовка судей. Сдача тестов на силу, быстроту, гибкость, скоростно-силовые качества на празднике.

ЗАЯВКА

от \_\_\_\_\_

(наименование организации), (группа / класс)\*

на участие в тестировании \_\_\_\_\_ ступени

всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Фамилия Имя	Дата рожде- ния	Класс, группа (спортивный разряд)	Домашний адрес	Допуск врача
1.					

Учитель (тренер-преподаватель)

Всего допущено \_\_\_\_\_ человек

Врач \_\_\_\_\_ “ ” \_\_\_\_\_ 20 г.

Руководитель \_\_\_\_\_

“ ” \_\_\_\_\_ 20 г.

(подпись)

Протокол результатов тестирования ВФСК ГТО

год рождения Возраст \_\_\_\_\_ степень \_\_\_\_\_ Класс(группа) \_\_\_\_\_

Год рожд	Бег 60 м (с)		Прыжок в длину с места толчком 2 ногами (см)		Метание мяча весом 150 г(м)		Бег 1500м		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин кол-во раз		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу		Подтягивание. из виса на высокой на перекладине (мальчики) раз		Или у юн.отжимание в упоре лежа на полу за 3 мин ----- Дев.3ступень		Сумма очков, значок
	Рез.	очки	Рез.	очки	Рез.	очки	Рез.	очки	Рез.	очки	Рез.	очки	Рез.	очки	Рез.	очки	

Дата \_\_\_\_\_ Учитель, тренер \_\_\_\_\_

Протокол  
 приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»  
 I ступень (6-8 лет)

Мальчики

№	Ф.И.О.	Бег	Бег	Бег	Прыжки в длину с места,	Метание мяча в цель с 6 м, кол-во попаданий	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 1 км, мин	Лыжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м
		3x10 м, сек	30 м, сек	1000 м без учета времени	см	кол-во попаданий					

Девочки

№	Ф.И.О.	Бег	Бег	Бег	Прыжки в длину с места,	Метание мяча в цель с 6 м, кол-во попаданий	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 1 км, мин	Лыжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м
		3x10 м, сек	30 м, сек	1000 м без учета времени	см	кол-во попаданий					

Протокол

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

II ступень (9-10 лет)

Мальчики

№	Ф.И.О.	Бег 60 м , сек	Бег 1000 м	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание мяча 150 г, м	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Льжные гонки 1 км, мин	Льжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м
---	--------	-------------------------	------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	--	---	------------------------------	--	-------------------------------------

Девочки

№	Ф.И.О.	Бег 60 м , сек	Бег 1000 м	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание мяча 150 г, м	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Льжные гонки 1 км, мин	Льжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м
---	--------	-------------------------	------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	---	---	------------------------------	--	-------------------------------------

Протокол  
приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»  
III ступень (11-13 лет)

Мальчики

№	Ф.И. О.	Бег г	Бег 150 м, се	Бег 200 м	Прыжк и в длину с разбега , м	Прыжк и в длину с места, м	Метан ие мяча 150 г, м	Подтягиван ие на высокой перекладин е, кол-во раз	Наклон вперед с прямым и ногами	Лыжн ые гонки 2 км, мин.	Лыжн ые гонки 3 км, без учета времен и	Плаван ие 50 м, мин.	Стрельба из пневматическ ой винтовки – упражнение ВП- 1, очки	Туристическ ий поход с проверкой туристских навыков
---	---------	----------	---------------------	--------------	--	---	---------------------------------	--	--	--------------------------------------	---	----------------------------	---	---

Девочки

№	Ф.И. О.	Бег г	Бег 150 м, се	Бег 200 м	Прыжк и в длину с разбега , м	Прыжк и в длину с места, м	Метан ие мяча 150 г, м	Подтягиван ие на высокой перекладин е, кол-во раз	Наклон вперед с прямым и ногами	Лыжн ые гонки 2 км, мин.	Лыжн ые гонки 3 км, без учета времен и	Плаван ие 50 м, мин.	Стрельба из пневматическ ой винтовки – упражнение ВП- 1, очки	Туристическ ий поход с проверкой туристских навыков
---	---------	----------	---------------------	--------------	--	---	---------------------------------	--	--	--------------------------------------	---	----------------------------	---	---

Протокол  
приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»  
IV ступень (14-15 лет)

Мальчики

№	Ф.И.О.	Бег 200 м, сек	Бег 300 м	Прыжок и в длину с разбега, м	Прыжок и в длину с места, м	Метание мяча 150 г, м	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 3 км, мин.	Лыжные гонки 5 км, без учета времени	Плавание 50 м, мин.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристический поход с проверкой туристских навыков
---	--------	----------------------	--------------	--	--------------------------------------	--------------------------------	--	---	----------------------------------	--	---------------------------	--	--

Девочки

№	Ф.И.О.	Бег 200 м, сек	Бег 300 м	Прыжок и в длину с разбега, м	Прыжок и в длину с места, м	Метание мяча 150 г, м	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 3 км, мин.	Лыжные гонки 5 км, без учета времени	Плавание 50 м, мин.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристический поход с проверкой туристских навыков
---	--------	----------------------	--------------	--	--------------------------------------	--------------------------------	--	---	----------------------------------	--	---------------------------	--	--

Протокол  
приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

V ступень (16-17 лет)



## Юноши

№	Ф.И.О.	Бег г	Бег 200 м, се к	Бег 3000 м, мин	Бег 5000 м, без учета време ни	Прыж ки в длину с разбег а, м	Прыж ки в длину с места, м	Метан ие гранат ы 700 г, м	Подтягива ние на высокой переклади не, кол-во раз	Накло н вперед с прямы ми ногами	Льжн ые гонки 5 км, мин.	Льжн ые гонки без учета време ни, км	Плаван ие 50 м, мин.	Стрельба из пневматичес кой винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристичес кий поход с проверкой туристских навыков
---	--------	----------	--------------------------	-----------------------	---	--	---	---	--	--	--------------------------------------	--	----------------------------	--	---

## Девушки

№	Ф.И.О.	Бег г	Бег 200 м, мин	Бег 3000 м, без учета време ни	Бег 5000 м, без учета време ни	Прыж ки в длину с разбег а, м	Прыж ки в длину с места, м	Метан ие гранат ы 500 г, м	Подтягива ние на высокой переклади не, кол-во раз	Накло н вперед с прямы ми ногами	Льжн ые гонки 3 км, мин.	Льжн ые гонки без учета време ни, км	Плаван ие 50 м, мин.	Стрельба из пневматичес кой винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристичес кий поход с проверкой туристских навыков
---	--------	----------	----------------------	--	---	--	---	---	--	--	--------------------------------------	--	----------------------------	--	---