

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к письму министерства образования,
науки и молодежной политики
Нижегородской области
от _____ № _____

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации проекта «Первый шаг к ГТО»
в летних оздоровительных лагерях
Нижегородской области**

Внедрение комплекса ГТО с 1 сентября 2014 года стало определенным шагом в направлении развития массовой физической культуры и спорта в России.

Комплекс призван стать программной и нормативной основой системы физического воспитания, устанавливающей государственные требования к его физической подготовленности, уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта.

В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Комплекса ГТО с 2017 года, началось внедрение Комплекса среди всех категорий населения во всех регионах страны.

Распоряжением Правительством Нижегородской области от 16 июля 2014 года № 1284-р утвержден план мероприятий поэтапного введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Нижегородской области.

Министерством образования Нижегородской области издан приказ № 925 от 26.03.2015 «Об утверждении комплекса мер по реализации плана мероприятий поэтапного введения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Проект «Первый шаг к ГТО» в летних оздоровительных лагерях реализуется в целях ознакомления детей с историей, нормативами и требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - Комплекс ГТО), подготовки детей к выполнению нормативов Комплекса ГТО, улучшения показателей здоровья и физического совершенствования детей,

повышения уровня знаний о влиянии регулярных занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, освоения детьми навыков самостоятельной организации занятий собственной двигательной деятельностью.

Срок реализации проекта- июль-август 2018 года.

Формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО в условиях летнего оздоровительного лагеря могут быть следующие мероприятия:

- тренировочные занятия по физической культуре;
- занятия по различным видам спорта;
- фестивали, конкурсы, праздники, физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО;
- мастер-классы, встречи, «круглые столы» с участием известных спортсменов и тренеров и другие.

Структура комплекса ГТО состоит из 11 ступеней и включает возрастные группы от 6 до 70 лет, в каждой из которых предусматривается 3 уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки).

Школьники	Мужчины и женщины
I ступень – школьники 6-8 лет	6 ступень –18 – 29 лет
II ступень – школьники 9-10 лет	7 ступень –30 – 39 лет
III ступень – школьники 11-12 лет	8 ступень –40 – 49 лет
IV ступень –школьники 13-15 лет	9 ступень –50 – 59 лет
V ступень –школьники 16-17 лет	10 ступень –60 – 69 лет
	11 ступень –70 лет и старше.

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя 3 блока:

- виды испытаний (тесты) и нормативы, которые позволяют определить уровень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физкультуры и спорта (на пяти первых ступенях - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом);

- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО (разработаны в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»).

В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).

К обязательным испытаниям (тестам) относятся 4 вида испытаний с учетом ступеней Комплекса ГТО:

- *по определению уровня развития быстроты* (челночный бег 3x10 м, бег на короткие дистанции (30 м, 60м, 100м),

- *силы* (подтягивание из виса на высокой перекладине, или подтягивание на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу),

- *выносливости* (бег на длинные дистанции (1 км, 2 км, 3 км),

- *гибкости* - упражнение на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу).

Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития *скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладение навыками прикладного характера* (прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или прыжок в длину с разбега, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири, метание мяча или спортивного снаряда на дальность, бег на лыжах на 2 км или на 3 км, 5 км, плавание 10,15,25,50 м, стрельба из пневматического или электронного оружия, туристский поход с проверкой туристских навыков).

Требования к выполнению обязательных испытаний и тестов по выбору прилагаются (Приложение 1).

Теоретическая подготовка

Уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта оценивается по вопросам (Приложение 2):

- 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.

Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО получают только обучающиеся, относящиеся к основной медицинской группе.

Допуск к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО могут получить обучающиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, только после дополнительного медицинского осмотра.

Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе «А» и «Б» для занятий физической культурой к выполнению нормативов Комплекса ГТО не допускаются (методическое пособие для медработников от 21 ноября 2014 года)

Одной из важнейших задач Комплекса ГТО является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, решение которой во многом зависит от качества и доступности спортивной инфраструктуры, использование которой будет способствовать подготовке к выполнению нормативов Комплекса ГТО.

В целях духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, воспитания российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству, популяризации Комплекса рекомендуем проводить урок «Готов к труду и обороне».

Задачи урока:

- организовать всестороннюю пропаганду ВФСК ГТО среди школьников;

- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий, позволяющих укреплять здоровье и готовиться к сдаче норм ГТО.

По структуре урок может быть следующим:

1. История комплекса ГТО (видеоролик или презентация) на 5-10 мин.
2. Возрождение ВФСК ГТО.
3. Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО: структура ВФСК ГТО. Нормы ГТО.
4. «Мой маршрут к значку ГТО».

Данный урок должен быть направлен на информационно-просветительскую и пропагандистскую работу, обеспечение учащихся необходимыми знаниями о комплексе ГТО.

Для этого можно использовать видеоролики, например: «О зарождении движения комплекса ГТО в России», «Бренды советской эпохи “ГТО”», где дается краткий обзор комплекса ГТО и определяется его значение в истории СССР и в наши дни.

Данные видеоролики, а также все материалы размещены на сайте ГБУ ДО ДЮЦ "Олимпиец" <http://olimpiet-nn.ru/> (раздел ГТО).

Строить работу в детском лагере предлагается по прилагаемому плану мероприятий (приложение 3).

Все мероприятия по реализации проекта представлять под хештэгом: #ПервыйшагГТОНН.

Информацию по результатам реализации проекта необходимо направить в ГБУ ДО ДЮЦ «Олимпиец» в срок до 28 августа 2018 года по электронной почте: otdelou@mail.ru.