

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Академия повышения квалификации и профессиональной  
переподготовки работников образования»  
(ФГАОУ АПК и ППРО)

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению Всероссийского урока «Готов к труду и обороне»**

**Разработчики:**  
*Валюженич М.В.*,  
ст.преподаватель кафедры  
психолого-педагогических  
технологий охраны и  
укрепления здоровья  
*Смирнов Н.К.*, к.м.н.,  
зав.кафедрой психолого-  
педагогических технологий  
охраны и укрепления  
здоровья

**Москва, 2015**

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Методика организации и проведения урока «Готов к труду и обороне»	4
Планирование урока «Готов к труду и обороне» для обучающихся разных возрастных групп	8
В помощь учителю	13
Источники информации	37

## ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации были разработаны в Федеральном государственном автономном образовательном учреждении «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» на кафедре психолого-педагогических технологий охраны и укрепления здоровья по поручению Министерства образования и науки в соответствии с письмом от 21.04.2015 г. № НТ-427/08 «О проведении тематических уроков».

Методические рекомендации составлены в помощь преподавателям и администрации общеобразовательных учреждений для подготовки и проведения в начале 2015-2016 учебного года урока «Готов к труду и обороне» для обучающихся в 1-11 классах.

Основные цели и задачи урока «Готов к труду и обороне»:

- дать обучающимся представления о движении ГТО, его истории, задачах, нормативах ГТО соответственно возрасту;
- позиционирование ГТО – как индикатора физического развития человека, свойственного его возрасту, полу, состоянию здоровья;
- мотивация обучающихся на ведение здорового образа жизни, занятия физической культурой и спортом;
- воспитание ценностного отношения к здоровью.

Методические рекомендации включают следующие разделы: введение, методика организации и проведения урока «Готов к труду и обороне», планирование урока «Готов к труду и обороне» для обучающихся разных возрастных групп, в помощь учителю, источники информации.

## МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

В последние годы в нашей стране много внимания уделяется развитию спорта, в том числе и массового. Возрождение движения ГТО – одно из актуальных направлений такого развития. Важно, чтобы дети с самого раннего возраста приобщались к физической культуре и спорту. Урок «Готов к труду и обороне» - пример такого приобщения.

Поскольку урок рекомендован к проведению в самом начале учебного года, нет возможности организовать подготовительные мероприятия (например, провести конкурс плакатов, стенгазет по теме «Готов к труду и обороне» и др.). Однако, на наш взгляд, этот урок может стать отправной точкой целой серии мероприятий, посвященных популяризации физической культуры и движения ГТО в течении всего учебного года. Мероприятия могут быть самые разные – спортивный праздник, эстафеты, пробная сдача норм ГТО, конкурсы плакатов, рисунков, стенгазет, стендов и т.д. Известно, что единичные акции (например, проведение урока) обладают низкой эффективностью, даже если подготовлены и проведены тщательно. Поэтому с целью получения хорошего эффекта необходимо продумать комплекс мероприятий, посвященных данной теме, и включить его в общешкольную воспитательную программу.

Поскольку урок «Готов к труду и обороне» является уроком комбинированного типа, мы рекомендуем использовать различные методы и приемы организации образовательной деятельности.

Под *методом обучения* мы понимаем определенным образом упорядоченную деятельность, обеспечивающую эффективное руководство преподавателя работой обучающихся по овладению знаниями.

Методы обучения определяются его целями и содержанием. Овладение содержанием обучения во многом определяется методами, которые применяет преподаватель. Поскольку содержание образования чрезвычайно широко и сложно, то и методы усвоения этого содержания чрезвычайно многообразны. Классификация дидактических методов является одной из сложных проблем теории обучения. Делались попытки классифицировать эти методы на основе самых разнообразных критериев. Так, на основе критерия в виде источника знаний методы обучения подразделялись на вербальные, наглядные, электронно-информационные, предметно-практические и т.д. На основе критерия характера познавательной деятельности обучаемых дидактические методы делились на репродуктивные и продуктивные и т.п. В последнее время при характеристике общедидактических методов выделяются те из них, которые используются в изучении всех учебных дисциплин независимо от их специфики и характеризуются определенным своеобразием, некоторыми собственными признаками.

(<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/metody-obucheniya.html>)

По типу урок «Готов к труду и обороне» является комбинированным, соответственно и методы мы рекомендуем использовать разные в их оптимальном сочетании. Перечислим их.

**Рассказ** – это изложение вопроса, основанное на ярком образном фактическом материале, относится к словесным методам обучения. Учитель как бы «рисует» словом живые образы действительности. Однако рассказ содержит и элементы обобщений. Рассказ составляется учителем. Обычно он включает примеры, взятые из жизни, выдержки из художественных текстов, риторические вопросы и восклицания, обращение к слушателям. Рассказ требует от учителя высокой эмоциональности и красочности, мимики, жестов. Это придает ему особую силу воздействия на слушателей.

**Беседа** – вопросно-ответный метод обучения, сочетается слово учителя и обучающихся, предполагает у последних наличие определенных знаний. В зависимости от дидактических задач различают: вводные, повторительные, заключительные, закрепляющие, учетные беседы. Беседа может носить эвристический и воспроизводящий характер. При проведении беседы учитель путем логической системы вопросов ведет обучающихся от одного звена рассуждений к другому. Этот упорядоченный разговор, направляемый учителем, обмен сведениями и мыслями обучающихся, в итоге, которого происходит обогащение знаний, формируются новые понятия и формулируются выводы. Ценность беседы — в коллективной мыслительной деятельности обучающихся. В ней принимает участие весь класс, каждый ученик. Вопросы ставит не только учитель, но и обучающиеся. Высокий образовательный и воспитательный эффект беседы обеспечивается прежде всего содержанием и характером вопросов: вопросительными и подсказывающими, наводящими и полемическими, анализирующими и обобщающими и т. д. Эффект беседы во многом зависит также от умения учителя правильно и разнообразно формулировать вопросы, определить их логическую последовательность, адресовать к обучающимся с учетом их индивидуальных особенностей.

**Познавательные и вербальные игры** – загадки, викторины, шарады, ребусы, кроссворды, ситуативные игры, игры в угадку и др. — усиливают занимательность обучения, развивают смекалку и находчивость, воспитывают любознательность и интерес к теме и предмету. Используются в младших и средних классах. Они занимают на уроке 2-3 минуты и проводятся когда необходимо передышка, разрядка, облегчающая восприятие сложного материала. В поиск и составление занимательного материала могут быть вовлечены сами обучающиеся. Это повышает их активность в обучении.

**Метод иллюстрации** предполагает показ обучающимся иллюстрированных материалов, пособий: картин, плакатов, схем, чертежей, изображения информации на учебной доске и пр.

**Видеометод** – с интенсивным развитием видеотехники он выделился из демонстрационного метода в самостоятельный вид. В основе его – использование экранных источников информации. Использование экранных источников информации, видеоматериалов помогает за очень короткое время в сжатом концентрированном виде предъявить большое количество информации. Это один из мощных источников воздействия на сознание и подсознание человека, особенно детей. Максимально активизируя наглядно-чувственное восприятие, видеометод обеспечивает более легкое и прочное усвоение знаний в их образно-понятийной целостности и эмоциональной насыщенности, существенно влияет на формирование мировоззрения, стимулирует развитие абстрактно-логического мышления, сокращает время на обучение.

**Дискуссия** – целенаправленный и упорядоченный обмен идеями, суждениями, мнениями в группе ради формирования мнения каждым участником или поиска истины. Это метод обучения, повышающий интенсивность и эффективность процесса восприятия за счет активного включения обучаемых в коллективный поиск истины. Дискуссии относятся к наиболее широко известным в истории педагогики методам обучения. Исследования показали, что групповая дискуссия повышает мотивацию участников в решение обсуждаемых проблем. Цель дискуссии – не столько в том, чтобы разрешить проблему, а скорее в том, чтобы углубить её, стимулировать творчество и выработать решение проблемы посредством активной совместной деятельности.

Сочетание в рамках урока нескольких методов обеспечивает смену видов деятельности, позволяет вовлечь в активную работу максимальное количество обучающихся, повышает эффективность образовательной деятельности.

К оборудованию на уроке мы не предъявляем никаких особых требований, учитель может пользоваться тем, что есть в наличии – доска, иллюстративный материал (по возможности), оборудование для демонстрации видеоматериалов (компьютер с возможностью вывода изображения на экран или телевизор и видеомагнитофон). Такое оборудование сейчас можно найти в любом образовательном учреждении. В качестве иллюстративного материала мы предлагаем использовать плакаты, открытки советского периода по теме физической культуры и движения ГТО, а также современные плакаты и др. иллюстрации по тематике здоровья, здорового образа жизни, физической культуры и спорта. В использовании видеоматериалов учитель может руководствоваться нашими рекомендациями, а также может использовать другие мультипликационные фильмы, видеоматериалы или их фрагменты по собственному усмотрению.

Разработанные планы уроков для разных возрастных групп обучающихся являются примерными, носят рекомендательный характер.

Каждый учитель может изменить, дополнить план по собственному усмотрению или разработать на основе предложенного свой план-конспект урока. Эффективность любого урока напрямую зависит от того, насколько учителю интересен, близок материал, который он преподает. Наши планы уроков составлены таким образом, что оставляют широкие возможности для адаптации материала в зависимости от предпочтений учителя, уровня развития и подготовки обучающихся конкретного класса. При подготовке индивидуального плана-конспекта урока следует руководствоваться основными идеями, которые должны быть реализованы на уроке, а именно:

- обучающиеся должны получить представления о движении ГТО, нормативах ГТО соответственно возрасту;
- здоровье – это ценность и персональная ответственность каждого;
- здоровый жизненный стиль – это актуально, современно, позволяет нам достигать наших целей, быть успешными;
- физическая культура и спорт – важные составляющие жизни современного человека.

Разумеется, эти идеи должны быть донесены на уровне понимания обучающихся каждой возрастной группы.

В разделе «В помощь учителю» данных методических рекомендаций собраны материалы, которые помогут учителю при подготовке к уроку «Готов к труду и обороне». Учитель также может использовать и другие материалы, и собственные наработки.

## ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

### План урока «Готов к труду и обороне» (для обучающихся 1-2 классов)

#### **Цели и задачи урока:**

Образовательные: обеспечить усвоение знаний о движении ГТО, здоровье и здоровом образе жизни.

Развивающие: развитие умственной деятельности (способности делать выводы), мышления, речи, мотивационной сферы (мотивации на ведение здорового образа жизни).

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

**Тип урока:** комбинированный.

#### **Структура урока:**

*1 этап. Организация начала урока.*

*2 этап. Актуализация знаний и умений. Постановка проблемного вопроса.*

Просмотр мультипликационного фильма «Спортландия» (Союзмультфильм, 1958г.). Также можно организовать просмотр мультипликационного фильма «38 попугаев: Зарядка для хвоста» (Союзмультфильм, 1979г.).

*3 этап. Работа над изучаемым материалом.*

Обсуждение содержания мультипликационного фильма: о чем сюжет, каков главный герой, что с ним случилось и почему, что ему помогло справиться с трудностями, какие выводы для себя мы можем сделать на примере приключений главного героя.

Основные выводы фиксируются на доске.

Обучающиеся должны придти к выводам о том, что

- здоровье – это очень важно,
- необходимо придерживаться правил здорового образа жизни (перечислить эти правила),
- физическая культура и спорт – важные составляющие здорового образа жизни.

Основные выводы фиксируются на доске.

*4 этап. Систематизация и обобщение знаний.*

Рассказ учителя о движении ГТО, его цели, смысле, о том, что предусмотрено в ГТО для обучающихся данной возрастной группы.

Рассказывая о движении ГТО обучающимся этого возраста, важно избегать излишней академичности, рассказ можно предварить стихотворением С.Я.Маршака «Рассказ о неизвестном герое», а на основе данного стихотворения объяснить, что движение ГТО существует давно, что это не просто нормативы, а стиль жизни.

Учитель загадывает обучающимся загадки о здоровье, здоровом образе жизни, спорте. Обучающиеся отгадывают.

**5 этап. Организация работы дома.**

Предложить обучающимся обсудить дома ГТО и возможности участия в этом движении всей семьей.

**План урока «Готов к труду и обороне»  
(для обучающихся 3-5 классов)**

**Цели и задачи урока:**

Образовательные: обеспечить усвоение знаний о движении ГТО, здоровье и здоровом образе жизни.

Развивающие: развитие умственной деятельности (способности делать выводы, рассуждать), мышления, речи, мотивационной сферы (мотивации на ведение здорового образа жизни).

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

**Тип урока:** комбинированный.

**Структура урока:**

**1 этап. Организация начала урока.**

**2 этап. Актуализация знаний и умений. Постановка проблемного вопроса.**

Учитель загадывает обучающимся загадки о здоровье, спорте (3-4 загадки). Обучающиеся отгадывают. Учитель объявляет, что на уроке разговор пойдет о здоровье, здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом.

**3 этап. Работа над изучаемым материалом.**

Рассказ учителя о движении ГТО, его цели, смысле, истории возникновения, развитии на современном этапе, о том, что предусмотрено в ГТО для обучающихся данной возрастной группы. Рассказывая о движении ГТО обучающимся этого возраста, важно избегать излишней академичности, рассказ можно предварить стихотворением С.Я.Маршака «Рассказ о неизвестном герое», а на основе данного стихотворения объяснить, что движение ГТО существует давно, что это не просто нормативы, а стиль жизни.

Просмотр 141 серии «Барбоскины: Пятерка по физкультуре» анимационного сериала «Барбоскины» (Россия, Студия анимационного кино «Мельница»).

Обсуждение содержания мультипликационного фильма: о чем сюжет, какие выводы для себя мы можем сделать на примере главного героя.

Обучающиеся должны прийти к выводам о том, что

- быть здоровым – это современно, здорово,

- важно заниматься физической культурой, спортом, вести здоровый образ жизни,
- физическая культура и спорт помогают нам в достижении наших целей,
- необходимо соблюдать баланс в увлечении спортом и достижении академических успехов.

Основные выводы фиксируются на доске.

#### ***4 этап. Систематизация и обобщение знаний.***

Вспоминаем пословицы и поговорки про здоровье, здоровый образ жизни, физическую культуру, спорт.

#### ***5 этап. Организация работы дома.***

Предложить обучающимся обсудить дома ГТО и возможности участия в этом движении всей семьей.

## **План урока «Готов к труду и обороне» (для обучающихся 6-8 классов)**

### **Цели и задачи урока:**

**Образовательные:** обеспечить усвоение и закрепление знаний о движении ГТО, здоровье и здоровом образе жизни.

**Развивающие:** развитие умственной деятельности (способности делать выводы, рассуждать, вести дискуссию), мышления, речи, мотивационной сферы (мотивации на ведение здорового образа жизни).

**Воспитательные:** формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции, профилактика поведенческих рисков, опасных для здоровья.

**Тип урока:** комбинированный.

### **Структура урока:**

#### ***1 этап. Организация начала урока.***

***2 этап. Актуализация знаний и умений. Постановка проблемного вопроса.***

Учитель объявляет, что урок пройдет под девизом «Здоровье – стиль жизни!», и предлагает вспомнить, что такое здоровье и как это – «здоровый образ жизни».

Обучающиеся актуализируют свои представления о здоровье и перечисляют составляющие здорового образа жизни. Представления обучающихся кратко фиксируются на доске.

Учитель делает акцент на то, что физическая культура и спорт – важные составляющие здорового жизненного стиля.

#### ***3 этап. Работа над изучаемым материалом.***

Рассказ учителя о движении ГТО, его цели, смысле, истории возникновения, развитии на современном этапе, о том, что предусмотрено в ГТО для обучающихся данной возрастной группы.

Рассказ можно проиллюстрировать видеосюжетом. Хорошую подборку сюжетов можно найти на специализированном сайте «ГТО» (ссылка: <http://gto-normativy.ru/video/>). Учитель сам может выбрать сюжет или фрагмент сюжета в зависимости от собственных предпочтений. Мы бы порекомендовали использовать фрагменты видеосюжетов «Бренды советской эпохи «ГТО» или «ГТО: История спортивного ордена ГТО».

В завершении рассказа учителю стоит обратить внимание обучающихся на то, что в нашей стране в последние годы много внимания уделяется популяризации массового спорта. Можно попросить обучающихся вспомнить примеры этого.

В качестве иллюстративного материала к рассказу о ГТО также можно использовать плакаты, открытки советского периода.

#### ***4 этап. Систематизация и обобщение знаний.***

По завершении рассказа учителя и просмотра видеоматериалов учитель организует дискуссию на тему «Совместимы ли «вредные» привычки и увлечение физической культурой, спортом».

Обучающиеся должны придти к выводам о том, что

- «вредные» привычки и физическая культура – несовместимые понятия,
- здоровый жизненный стиль – это современно,
- чтобы добиться успеха в жизни нужно ответственно относиться к собственному здоровью.
- важно заниматься физической культурой, спортом, вести здоровый образ жизни,
- физическая культура и спорт, здоровый образ жизни помогают нам в достижении наших целей.

Основные выводы фиксируются на доске.

#### ***5 этап. Организация работы дома.***

Предложить обучающимся найти интересные материалы о движении ГТО. В последующем организовать в классе выставку этих материалов, оформить стенд, выпустить стенгазету (на выбор).

### **План урока «Готов к труду и обороне» (для обучающихся 9-11 классов)**

#### **Цели и задачи урока:**

Образовательные: обеспечить усвоение и закрепление знаний о движении ГТО, здоровье и здоровом образе жизни.

Развивающие: развитие умственной деятельности (способности делать выводы, рассуждать, вести дискуссию), мышления, речи, мотивационной сферы (мотивации на ведение здорового образа жизни).

Воспитательные: формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции, профилактика поведенческих рисков, опасных для здоровья.

**Тип урока:** комбинированный.

**Структура урока:**

**1 этап. Организация начала урока.**

**2 этап. Актуализация знаний и умений. Постановка проблемного вопроса.**

Учитель инициирует дискуссию на тему «Физическая культура и спорт в современном мире».

Обучающиеся актуализируют свои представления о физической культуре как важной составляющей здорового жизненного стиля. Стоит обратить внимание обучающихся на то, что в нашей стране в последние годы много внимания уделяется популяризации массового спорта. Можно попросить обучающихся привести примеры этого.

Учитель спрашивает, знают ли обучающиеся о движении ГТО и что именно.

**3 этап. Работа над изучаемым материалом.**

Рассказ учителя о движении ГТО, его цели, смысле, истории возникновения, развитии на современном этапе, о том, что предусмотрено в ГТО для обучающихся данной возрастной группы.

Демонстрация видеосюжета «Бренды советской эпохи «ГТО» или «ГТО: История спортивного ордена ГТО» (ссылка: <http://gto-normativu.ru/video/>). Эти и другие сюжеты размещены на специализированном сайте «ГТО». Учитель сам может выбрать сюжет или фрагмент сюжета в зависимости от собственных предпочтений.

В качестве иллюстративного материала к рассказу о ГТО также можно использовать плакаты, открытки советского периода.

**4 этап. Систематизация и обобщение знаний.**

По завершении рассказа учителя и просмотра видеоматериалов учитель организует дискуссию на тему «Как стать успешным в жизни». Можно организовать работу в минигруппах с последующим докладом каждой группы о результатах своей работы.

Обучающиеся должны придти к выводам о том, что

- здоровый жизненный стиль – это современно,
- чтобы добиться успеха, нужно ответственно относиться к собственной жизни и здоровью,
- успех в жизни и «вредные» привычки – несовместимы,
- важно заниматься физической культурой, спортом, вести здоровый образ жизни,
- физическая культура и спорт дисциплинируют, воспитывают настойчивость в достижении целей.

Основные выводы фиксируются на доске.

**5 этап. Организация работы дома.**

Предложить обучающимся посмотреть и обсудить передачу «ГТО. Готов к труду и обороне» программы «Открытая студия» (ссылка: <http://gto-normativu.ru/video/>). Обсудить эту передачу в семье или с друзьями.



## **В ПОМОЩЬ УЧИТЕЛЮ**

### ***ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)***

#### **Нормативно-правовые документы**

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Указ Президента Российской Федерации от 28 июля 2014г. № 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Постановление Правительства Российской Федерации от 16 августа 2014г. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

Постановление Правительства Российской Федерации от 02 октября 2014г. № 1013 «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» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2014г. № 1533 «Об утверждении Правил предоставления субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 08 ноября 2014г. № 2238-р «О распределении субсидий, предоставляемых в 2014 году из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»

Приказ Минспорта России от 08 мая 2014г. № 292 «О Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 03 июня 2014г. № 436 «Об утверждении положения о Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 23 июня 2014г. № 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 2010г. № 1127»

Приказ Минспорта России от 08 июля 2014г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России 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» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 09 июля 2014г. № 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 Минспорта России от 19 августа 2014г. № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 25 августа 2014г. № 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 2013г. № 801»

Приказ Минспорта России от 29 августа 2014г. № 739 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Приказ Минспорта России от 21 октября 2014г. № 858 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22

сентября 2014г. № 785 «О повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов в 2014/2015 учебном году»

Приказ Минспорта России от 24 ноября 2014г. № 943 «Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения № 2-ГТО «Сведения о реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденной приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606»

Приказ Минспорта России от 01 декабря 2014г. № 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»

Приказ Минспорта России от 18 февраля 2015г. № 144 «Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов»

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16 июня 2014г. № 375нг «О внесении изменения в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»

Приказ Федеральной службы государственной статистики от 10 октября 2014г. № 606 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку»

Методическое пособие по подготовке граждан, в том числе по самостоятельной подготовке граждан и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий / утверждено Минспорта России 1 декабря 2014г./

Положение «О реализации программы пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Послы ГТО» /одобрено решением Координационной комиссии Минспорта России по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 4 от 03.03.2015г./

Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «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 № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 одобрены на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014/

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 № 1 от 23.07.2014 пункт II/1/

Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в субъектах Российской Федерации /утверждены заместителем Министра образования и науки Российской Федерации В.Ш.Кагановым и статс-секретарем – заместителем Министра спорта Российской Федерации Н.В.Паршиковым 31 октября 2014г./

Методическое пособие для медицинских работников «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» /утверждены Президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов и главным специалистом по спортивной медицине Минздрава России Б.А.Поляевым 21 ноября 2014./

Методические рекомендации по учету индивидуальных достижений поступающих при приеме на обучение по программе бакалавриата и специалитета /утверждены заместителем Министра образования и науки Российской Федерации А.А.Климовым 20 февраля 2015г. № АК-10/05вн/

## **Что такое ГТО**

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991 года. Комплекс включал в себя две части: «БГТО СССР» для обучающихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание,

лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введен новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 – «Смелые и ловкие», 2 – «Спортивная смена», 3 – «Сила и мужество», 4 – «Физическое совершенство», 5 – «Бодрость и здоровье».

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО».

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

В начале 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин распорядился возродить в России комплекс ГТО. Сейчас работа над этим идет в 61 регионе Российской Федерации. Комплекс предусматривает подготовку и выполнение нормативов по бегу, прыжкам, плаванию и другим дисциплинам, которые установлены для 11 возрастных групп от 6 до 70 лет и старше по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Первый экспериментальный этап внедрения норм ГТО начался 1 сентября 2014 года, он завершится в конце 2015 года. В течение 2016 года будет подключено введение ступеней ГТО среди обучающихся и других групп. На третьем этапе нормы ГТО планируется ввести повсеместно во всех регионах страны.

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

*Задачами* Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

### **Из истории Комплекса ГТО.**

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а кто их выполнял - награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание среди общественности, и по поручению Всесоюзного совета физкультуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО. После обсуждения в различных общественных организациях страны он был утвержден 11 марта 1931 года. Автором комплекса ГТО 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм ГТО не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы и физкультурники-одиночки. Испытания должны были проводиться на всех уровнях - в городах, селах, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника. Те, кто успешно проходили испытания и были награждены значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение

по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях республиканского, всесоюзного и международного масштабах. Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени. Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых - практические. Они включали в себя следующие испытания: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату и шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде и умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км. Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй степени. В комплекс ГТО входило уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических, для женщин - 21. В 1934 году ввели детскую ступень комплекса, которая получила название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера – бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 км для мальчиков и 2-3 км для девочек, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей. Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являющихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали. Комплекс ГТО открыл дорогу в спорт миллионам юношей и девушек.

### **Ступени ГТО для обучающихся.**

Комплекс для обучающихся общеобразовательных учреждений состоит из 5 ступеней:

- 1 ступень «Играй и двигайся» - 1\*-2 классы (6-8 лет)\*- в первых классах школьники знакомятся с видами испытаний, но нормы не сдают.
- 2 ступень «Стартуют все» - 3-4 классы (9-10 лет).
- 3 ступень «Смелые и ловкие» - 5-7 классы (11-12 лет).
- 4 ступень «Олимпийские надежды» - 8-9 классы (13-15 лет).
- 5 ступень «Сила и грация» - 10-11 классы (16-17 лет).

### **Подготовка к сдаче нормативов и требований комплекса ГТО.**

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса и многоборий ГТО для обучающихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; трудящейся молодежи – в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, пунктах начальной военной подготовки предприятий, учреждений и организаций, а также самостоятельно.

### **Порядок и условия проведения испытаний по комплексу ГТО, соревнований по многоборьям комплекса ГТО.**

Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в 3 (4), 8 (9), 10 (11) классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений, по освоению 80-часовой программы курса физической подготовки на пунктах НВП предприятий, учреждений и организаций. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость во всех ступенях комплекса ГТО проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Требования разрешается сдавать в секциях по видам спорта, группах общей физической подготовки, в пионерских, оборонно-спортивных оздоровительных лагерях, во время проведения учебно-полевых сборов допризывников и призывников, спортивно-оздоровительных лагерях профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений. Учащаяся и студенческая молодежь, допризывники и призывники из числа рабочих и служащих, не принявшие участие в соревнованиях по сдаче нормативов и требований комплекса ГТО в установленные сроки по уважительным причинам, имеют право на дополнительную сдачу при соблюдении условий и в сроки, определенные проводящими организациями. Разрядные требования по многоборьям комплекса ГТО выполняются в соревнованиях коллективов физической культуры и спортивных клубов учебных заведений, предприятий, организаций и учреждений, районов, городов, областей, краев, автономных и союзных республик, чемпионатах и первенствах СССР. К соревнованиям по комплексу и многоборьям ГТО допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой организованно или самостоятельно, имеющие разрешение врача. Соревнования по видам испытаний комплекса и многоборий ГТО проводятся в соответствии с условиями выполнения упражнений и правилами соревнований по видам спорта. Соревнования проводят судейские коллегии, утверждаемые районными (городскими) комитетами по физической культуре и спорту.

## Кто не сдаст нормы ГТО.

[/http://gto-normativy.ru/alkogol-kurenie-vred/](http://gto-normativy.ru/alkogol-kurenie-vred/)

Кто не сдаст нормы ГТО? – у кого «курение и алкоголь – враги, притворяющиеся друзьями»! Рано или поздно алкоголь и курение разрушают организм человека и в любых дозах наносят непоправимый ущерб. Алкоголь и курение – это яды, наркотики – направленное оружие геноцида.

О вреде алкоголя и сигарет написано много книг, заметок в газетах, снято множество видеосюжетов на телевидение, но, тем не менее, люди продолжают курить и пить. В чем же дело? – В этой статье я постараюсь затронуть те фрагменты ужасных привычек, о которых вы, возможно и не знали.

Почему курить плохо?

Многие ответят на этот вопрос просто: «потому что вредно!», и, безусловно, будут правы! Почему же в таком случае, несмотря на очевидный вред, тысячи подростков по всей стране ежедневно пробуют свою первую сигарету?

Ответ простой, но многим непонятный: потому что сигарета это не бандит с монтировкой, выбегающий из подворотни. Она не убьет вас сразу и наповал. Задача табака – опустить вас на самое дно. Сделать так, чтобы ваши пальцы сначала начали резко вонять, затем пожелтели зубы, позже – появилась отдышка, затем и кашель. И уже потом, когда сосуды будут достаточно разболтаны, и курильщик войдет в нужную кондицию – никотиновый убийца будет готов нанести свой финальный удар. Дискомфорт, связанный с курением, накапливается подобно грязному горному потоку. Собирая на своем пути все больше и больше проблем, этот поток смолянистой грязи, в конечном счете, разбивается множеством реальных болезней, самой главной из которых, конечно же является сам факт никотинового рабства.

Весь пагубный эффект сигареты в том, что на ранних этапах этот самый эффект не чувствуется. Вред первой сигареты совершенно не в никотине, а в том, что за первой сигаретой следует вторая. Позже, третья, и так далее. Подросток, сам не понимая, в какую передрыгу попал, уверен, что контролирует свою зависимость, тем не менее, с каждой новой сигаретой, погружаясь все глубже в пропасть никотиновой зависимости.

Реклама убеждает нас, что курение – это привычка. На самом же деле, это зависимость. Настоящая, такая же, как метамфетаминовая, или героиновая. На ранних этапах подростку достаточно сигареты в неделю, позже – одной сигареты в день, еще через месяц парочки сигарет в сутки уже недостаточно, и еще уверенный в своей независимости от табака вчерашний школьник, готов бежать в 12 ночи за пачкой сигарет. Постепенно, шаг за шагом, наивный ребенок превращается в курильщика, пополняет ряды табакозависимых людей.

Все это подбадривается рекламой. Киноиндустрия тратит миллионы на то, чтобы в очередном фильме умирающий солдат захотел перед смертью только одного — «затянуться сигареткой». Каждая такая фраза в фильмах — продуманный ход, скрыто оплаченный табачной индустрией. Миллионы тратятся на то, чтобы убеждать детей, что сигарета — признак солидности, атрибут «взрослой жизни». Не зря в свое время Джеймс Бонд был описан курящим человеком, более того — он курил конкретную марку сигарет, которая не раз озвучивалась (я не буду ее называть, дабы не участвовать в этой гнусной рекламе). Пропаганда курения в кино — это бомба замедленного действия, она взрывается вместе с первой затяжкой подростка, который дождавшись нужного момента, охотно прыгает на крючок.

Возможно, понимание механизма зависимости уберезет вас, или ваших детей от повторения ошибки многих — первой сигареты.

Подобный механизм действует и с алкоголем. Алкоголь: социальное и индивидуальное горе. Алкоголь, в отличие от табака, в обществе имеет двойственное отношение. Человек с бутылкой водки в руке совсем не думает, что спиртное делает его солиднее и старше. Этот вид наркотика человек употребляет не для того, чтобы произвести впечатление на окружающих, а в первую очередь, чтобы изменить себя. Алкоголь бьет именно по молодежи, потому что жажда новых ощущений и безрассудство всегда идут под руку.

Вред от алкоголя можно разделить на 2 типа: индивидуальный вред и социальный. Индивидуальный чувствует сам алкоголик. Социальный чувствуют окружающие. Согласитесь, вам неприятно видеть на улице спившегося, опустившегося алкоголика, который просит рубли на очередную порцию зеленого змия. Я уверен, читающий эти строки, глядя на таких, опустившихся на дно общества, социальных элементов не раз думал «не-е-ет, со мной такого точно не произойдет!». Весь парадокс в том, что нищий бедолага-алкоголик, в молодости думал точно так же. Но с каждым глотком, с каждым праздником, с каждым выходными, проведенными за бутылочкой пива, он катился вниз, сам того не чувствуя. Социальное горе алкоголика заключается в том, что на пути вниз редко кто может остановиться.

Алкоголик не теряет друзей. Он их заменяет такими же опустившимися, как и он сам. Он даже не теряет работу. Труд в офисе он легко заменит выкорчевыванием деревьев за копейки. Алкоголь выбивает из человека уважение к самому себе — с каждым стаканом, с каждой рюмкой и бокалом. Путь на дно подобен спуску со склона. Летящий с горы человек чувствует, что тормозов уже нет, лишь за мгновение до неминуемого краха. И, увы, становится слишком поздно.

Каждый раз, перед тем, как употребить спиртное — задумайтесь: а ведь никто из алкоголиков не мечтал в детстве спиться и умереть на свалке. Все мечтали быть космонавтами и врачами. И определенный отрезок жизни они шли к мечте, пока «зеленый змий», плавно, но уверенно не свернул их с верного пути, оставив умирать на помойке общества.

О вреде индивидуальном, или точнее сказать физическом воздействии алкоголя на организм, можно тоже говорить достаточно долго. Но зачем? Просто посмотрите, кто ходит возле вашего подъезда, собирает бутылки в мусорных баках. Посмотрите на ожиревших мужчин на пляже, с пивными животами, и заплывшими, водянистыми лицами. Многие говорят о необходимости антирекламы алкоголя – я говорю, что антиреклама спиртного на лицах алкоголиков. И все кто ее видят, должны знать, что однажды злоупотребление спиртным приведет к тому, что антиреклама алкоголя появится в зеркале, но будет поздно.

Возможно, вышеописанное выглядит страшно, но это правда. Это лучше скучных лекций о большой печени и черных легких. Я беседовал с многими бывшими курильщиками. Единственное, о чем они жалеют – что не бросили еще раньше. Чем раньше вы расстанетесь с вредными привычками, тем больше ярких моментов вас ждет впереди. И если вы думаете, что вас потянет выпить или закурить – задумайтесь, разве станет свободный человек тосковать по цепям, которые его сковывали? Время сбросить цепи и начать новую, здоровую жизнь! Удачи!

## **ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

### **Определение здоровья.**

Здоровье — состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни (подробное рассмотрение определений здоровья приведено ниже).

Охрана здоровья человека (здравоохранение) — одна из функций государства. В мировом масштабе охраной здоровья человечества занимается Всемирная организация здравоохранения.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, Всемирный день психического здоровья — 10 октября.

По уставу Всемирной организации здравоохранения «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Однако, это определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном и индивидуальном уровне. По мнению ВОЗ, в медико-санитарной статистике под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний, а на популяционном — процесс снижения уровня смертности, заболеваемости и инвалидности.

П.И.Калью в работе «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация» рассмотрел 79 определений здоровья, сформулированных в разных странах мира, в различное время и представителями различных

научных дисциплин. Согласно Калью, все возможные характеристики здоровья могут быть сведены к следующим концепциям:

- Медицинская модель – для определений, содержащих медицинские признаки и характеристики; здоровье как отсутствие болезней и их симптомов.
- Биомедицинская модель – отсутствие субъективных ощущений нездоровья и органических нарушений.
- Биосоциальная модель – включаются рассматриваемые в единстве медицинские и социальные признаки, при этом приоритет отдаётся социальным признакам.
- Ценностно-социальная модель – здоровье как ценность человека; именно к этой модели относится определение ВОЗ. /Википедия/

### **Здоровый образ жизни.**

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. /Википедия/

#### ***Основные составляющие здорового образа жизни:***

- Рациональное питание.
- Режим дня.
- Гигиена труда и отдыха.
- Гигиена сна.
- Оптимальная двигательная активность, занятия физической культурой и спортом.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Отказ от вредных привычек.
- Медицинская активность.

- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена.
- Психосексуальное развитие.
- Безопасное поведение в социуме и умение правильно вести себя при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций.

### **Загадки о спорте и здоровье.**

Чтобы быть здоровым с детства  
И уж взрослым не хворать.  
Нужно каждым утром ранним  
упражнения прописать.  
Нужно встать, присесть, нагнуться,  
Вновь нагнуться, подтянуться.  
Пробежаться вокруг дома.  
Это всем из вас знакомо?  
Будет всё у вас в порядке,  
Если помнить о ...! (зарядке)

Силачом я стать хочу.  
Прихожу я к силачу:  
- Расскажите вот о чем –  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ... (гантели)

На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки. (лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится? (лыжник)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай! (велосипед)

Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,  
Много долгих километров  
Пролететь быстрее ветра.  
Путь нелегок, назван он  
Древним словом... (марафон)

Болесть мне некогда, друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... (спорт)

Как только утром я проснусь,  
Присяду, встану и нагнусь –  
Все упражненья по порядку!  
Поможет вырасти... (зарядка)

Лента, мяч, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в... (волейболе)

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это... (баскетбол)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -  
Там идёт игра - ... (хоккей)

По воротам ты ударь –  
Не пропустит мяч ...(вратарь)

Ходок по дорожке идёт,  
А он по дорожке плывёт. (пловец)

Он играет на коньках.  
Клюшку держит он в руках.  
Шайбу этой клюшкой бьёт.  
Кто спортсмена назовёт? (хоккеист)

Из-под небес,  
Как в страшном сне,  
Спортсмен летит  
На простыне! (парашютист)

В честной драке я не струшу,

Защиту двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому что я... (боксер)

Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)

Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет! (мяч)

Ростом мал, да удал,  
От меня ускакал.  
Хоть надут он всегда –  
С ним не скучно никогда. (мяч)

У Непоседы - паренька.  
Круглые бока.

Ударишь - не плачет,  
А всё выше скачет. (мяч)

Я его кручу рукой,  
И на шеи и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу. (обруч)

Кто тот снаряд спортивный крутит,  
Тот очень стройным скоро будет. (обруч)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем. (велосипед)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай! (велосипед)

И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лёд узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы – фигурные ... (коньки)

Металлических два братца,  
Как с ботинками срослись,  
Захотели покататься,  
Топ! — на лёд и понеслись.  
Ай, да братья, ай, легки!  
Братьев как зовут? (коньки)

Мои новые подружки  
И блестящи, и легки,  
И на льду со мной резвятся,  
И мороза не боятся. (коньки)

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети? (лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ... (лыжи)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются. (лыжи)

Две курносые спортсменки  
В даль бегут, за ними ленты,  
Развеваясь на бегу,  
Остаются на снегу. (лыжи)

Всё лето стояли,  
Зимы ожидали.  
Дождались поры,  
Помчались с горы. (санки)

Палка в виде запятой  
Гонит мяч перед собой. (клюшка)

Гоняют клюшками по льду  
Её у нас всех на виду.  
Она в ворота залетит,  
И кто-то точно победит. (шайба)

На грифе с каждой стороны  
Висят тяжёлые «блины».  
Задача для атлета –  
Поднять вверх тяжесть эту. (штанга)

Тучек нет на горизонте,  
Но раскрылся в небе зонтик.  
Через несколько минут  
Опустился ... (парашют)

Есть у нас коньки одни,  
Только летние они.  
По асфальту мы катались  
И довольными остались. (ролики)

Есть лужайка в нашей школе,  
А на ней козлы и кони.  
Кувыркаемся мы тут  
Ровно сорок пять минут.  
В школе – кони и лужайка?!  
Что за чудо, угадай-ка! (спортзал)

Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься. (каток)

На белом просторе  
Две ровные строчки,  
А рядом бегут  
Запятые да точки. (лыжня)

Поле для боксёрских драк  
Называют в спорте как? (ринг)

В том пруду не видно  
Ни уток, ни гусей.  
Берега из кафеля,  
Звать его ...(бассейн)

С детства людям всем твердят:  
Никотин – смертельный... (яд)

Позабудь ты про компьютер.  
Беги на улицу гулять.  
Для детей полезно очень  
Свежим воздухом... (дышать)

Разгрызёшь стальные трубы,  
Если будешь чистить... (зубы)

Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с... (мылом)

Горяча и холодна  
Я всегда тебе нужна.  
Позовёшь меня – бегу,  
От болезней берегу. (вода)

## **Пословицы и поговорки о здоровье и спорте.**

- Береги платье с нова, здоровье смолоду.
- Болезнь ищет жирную пищу.
- Боль весть подает, потому покоя не дает.
- В вине больше погибают, чем в море утопают.
- В дом, куда не заглядывает солнце, заглянет врач.
- Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.
- В доме, где свежий воздух и солнечный свет, врач не надобен.
- Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
- Двигайся больше, проживёшь дольше.
- Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг.
- Жарок день — уйди в тень.
- Живешь каково и здоровье таково.
- Затхлый воздух и грязная вода для здоровья беда.
- Здоровье не купишь — его разум дарит.
- И старым, и молодым вреден табачный дым.
- Какие мысли, такие и сны.
- Лучше сорок раз вспотеть, чем один заиндеветь.
- Недосыпаешь — здоровье теряешь.
- От перееданья люди умирают чаще, чем от голода.
- После обеда полежи, после ужина походи.
- Самого себя лечить, только портить.
- Сто болезней начинаются с простуды.
- Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Спорт – это жизнь!
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- Спорт совершенствует физические качества и проверяет моральные.
- Смелый побеждает, трус погибает.
- Физкультура превосходна тем, что ведет здоровье к совершенству.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

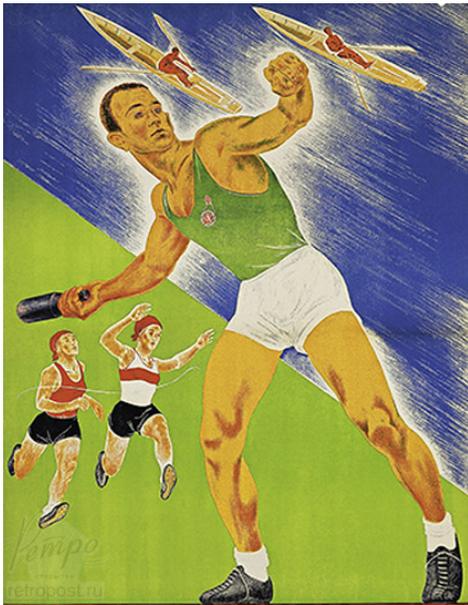
## **Плакаты: физическая культура и спорт.**



**ТРУДЯЩИЕСЯ,  
ВКЛЮЧАЙТЕСЬ  
В ФИЗКУЛЬТ-  
УЧЕБУ, СДАВАЙ-  
ТЕ НОРМЫ ПО  
ПЛАВАНИЮ И  
ГРЕБЛЕ НА ЗНА-  
ЧОК ГОТОВК К ТРУ-  
ДУ И ОБОРОНЕ.**



*Ретро*  
retropost.ru



*Ретро*  
retropost.ru

**ИМЕТЬ ЗНАЧОК ГТО  
ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ТРУДАШЕГОСЯ**



*Ретро*  
retropost.ru

**К НОВЫМ ПОБЕДАМ  
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**







## ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

Сайты о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО:

- <http://gto.ru>
- <http://www.gto-normy.ru>
- <http://gto-normativy.ru>
- <http://гто76.рф>

<http://www.grandars.ru/college/psihologiya/metody-obucheniya.html>  
(доступно о методах обучения)