



Московский школьник готов к труду и обороне!



Физическое воспитание школьника так же необходимо, как и его обучение различным наукам. Московская школа сегодня ставит перед собой и эту важную задачу. Ведь дети должны расти гармонично: получать знания и уметь их применять, развиваться физически и укреплять здоровье.

Долговременное сидение за школьной партой, дома за уроками и компьютером - это большая нагрузка на детский, еще формирующийся, организм. Уроки физической культуры - это тот минимальный объем спортивной нагрузки, который позволяет ребенку правильно развиваться физически. Но сегодня школы дают нашим детям не только эту минимальную возможность. За последние годы появилась и устойчиво вошла в нашу жизнь терминология «школьный спорт». Сегодня в школах появляется все больше кружков и секций различной спортивной направленности, проводятся многочисленные соревнования школьных спортивных лиг, на Кубок Департамента образования, различные спортивные фестивали и турниры. И это отличная возможность для ребят ознакомиться с понравившимся видом спорта, попробовать свои силы, способности и, возможно, уже далее определиться со спортом профессионально. Именно школьный спорт дает нашим детям возможность дополнительно развивать себя физически не на профессиональной основе, а на основе своих интересов независимо от уровня способностей. А для проверки физического развития каждого школьника сегодня тоже есть отличный инструмент - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Тестирование школьников на выполнение нормативов комплекса - это не только проверка для ребят своего уровня физической подготовки, но и показатель для образовательной организации эффективности проводимой работы в этом направлении. И если дети не выполняют нормативы, значит, что-то не так в школе с физическим воспитанием. Комплекс ВФСК ГТО - это своеобразный экзамен для всех участников процесса физического воспитания школьников.

Участие школьников в движении ВФСК ГТО и результаты тестов сегодня один из важных показателей, влияющих на рейтинг школы. А по-другому, наверное, быть и не должно! Ведь это один из показателей, характеризующих процесс правильного воспитания гармонично развитой во всех отношениях личности.

Андрей ШАШКОВ,
директор Центра патриотического воспитания
и школьного спорта

ISSN 0233-4488



9 770233 448009

Сергей СОБЯНИН,
мэр Москвы:

- Принимать детей в московские дошкольные учреждения начнут с 2,5 лет. Это позволит большому количеству матерей раньше вернуться к работе и активному образу жизни. За несколько лет мы повысили количество детей, которые ходят в детские сады, до 420 тысяч. Каждый год и дальше мы будем строить по несколько десятков детских садов.



Новая эра в истории ГТО началась с 2014 года. Ряд регионов включились в эксперимент. Москва не вошла в состав «счастливчиков» и начала работу самостоятельно. Система столичного образования активно включилась в работу, и уже с марта 2015 года выпускники московских школ первые начали выполнять нормативы комплекса ВФСР ГТО. Центр патриотического воспитания и школьного спорта был назначен координатором развития движения ГТО в образовательной системе столицы.

Комплекс ГТО - это не только получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «я». Выполнение нормативов комплекса ГТО дает возможность ребенку в динамике отследить свои результаты и достижения, учителю помогает выстроить траекторию работы с каждым учеником индивидуально, а родители могут личным примером поддерживать своего ребенка и с пользой для всех членов семьи провести семейный досуг.

Для того чтобы все это стало возможным, доступным и понятным в массовом порядке, необходимо создание системы. И здесь не обойтись без тесного межведомственного взаимодействия. Поэтому Центр патриотического воспитания и школьного спорта активно сотрудничает в этом вопросе с Департаментом спорта и туризма и Департаментом здравоохранения города Москвы, региональным отделением ДОСААФ России, с различными спортивными федерациями и, конечно, с образовательными организациями.

В первую очередь проводится обучение и повышение квалификации педагогов, руководителей московских образовательных организаций. Сегодня в помощь учителю физкультуры в библиотеку Московской электронной школы загружено более 1000 сценариев уроков по физической культуре. Педагоги московских школ проходят обучение и получают аттестацию для проведения тестовых испытаний ГТО. За период с 2016 года более 3000 учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования прошли обучение на курсах повышения квалификации по теме «Организация мероприя-

тий в рамках реализации ВФСР ГТО».

Для обеспечения основного принципа участия в движении ГТО-добровольности необходима большая информационная работа с обучающимися и их родителями для пропаганды и популяризации комплекса. С этой целью организуются тематические образовательные программы и мероприятия в рамках проекта «Спортивные субботы» в Музее спорта, в городских центрах дополнительного образования, в школах и колледжах. Наша совместная работа позволяет формировать у школьников и их родителей осознанное самостоятельное желание и заинтересованность участвовать в движении комплекса ГТО, формирует понимание, что спорт и здоровый образ жизни - это правильный современный тренд для успешного человека. Очень важно, что сегодня у школьников и их родителей также имеется возможность воспользоваться информационной базой МЭШ для самостоятельной подготовки к сдаче нормативов ГТО.

С учетом масштабов столицы особое значение для школьников и москвичей имеет возможность прохождения тестирования рядом с местом проживания. Поэтому сегодня в системе образования в каждом микрорайоне города организована работа базовых площадок в образовательных организациях. Если в 2015 году, когда мы начали эту работу, их было 43 и на них можно было пройти тестирование только старшеклассникам 16-17 лет, то сейчас 250 базовых площадок и два центра тестирования системы образования предоставляют возможность москвичам от 6 до 70 лет пройти испытания комплекса ГТО. И не важно, учитеесь вы в данной школе или нет, главное, чтобы было удобно прийти и пройти тестирование на выполнение нормативов ГТО.

А чтобы движение ГТО стало одной из важных семейных традиций, сегодня все больше мероприятий проводится не только для школьников, но и для членов их семей и москвичей всех возрастных групп. При этом такие мероприятия проходят в форме спортивных праздников и фестивалей «ГТО всей семьей». Именно опыт московских семейных фестивалей ГТО был отмечен в этом учебном году на всероссийском уровне. Департаменту образования города Москвы был вручен кубок и диплом победителя Всероссийского конкурса региональ-

ных органов управления образованием «ГТО всей семьей» за «Лучшую организацию работы по привлечению семей к сдаче нормативов (испытаний) комплекса ГТО на уровне региона». Также в этом учебном году на Всероссийском физкультурно-спортивном фестивале «ГТО - одна страна, одна команда!» победу в номинации «Папа, мама, я - спортивная семья!» одержала наша московская семья Рябовых.

Удобной стала и система электронной фиксации достижений каждого участника тестовых испытаний. Перед началом тестирования спортсмен регистрируется на сайте www.gto.ru и получает свой уникальный идентификационный номер. УИН состоит из 11

фестивалей ГТО на базе школ. Всего за 2017/2018 учебный год проведено 90 межрайонных фестивалей. Каждая школа подошла к проведению и организации фестивалей творчески. Помимо тестирования для школьников и родителей проводились культурные программы, квесты, экскурсии по образовательной организации. Большое спасибо за это председателям МСД, руководителям и педагогам школ.

В этом учебном году мы впервые организовали и провели «Ежегодный городской смотр-конкурс на лучшую организацию работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди образовательных

организаций города Москвы». После подведения итогов конкурса в начале сентября будут объявлены и награждены его победители. Конкурс был организован и проведен Департаментом образования совместно с Департаментом спорта и туризма и Региональным отделением ДОСААФ России по городу Москве.

Современный мир стремительно меняется и развивается. Но независимо от этого спорт, здоровье и здоровый образ жизни остаются важными и нужными составляющими для каждого здравомыслящего человека. И эти ценности мы должны донести до наших детей с помощью современных технологий и знаний, на интересном и понятном им языке. Сегодня мы должны соответствовать уровню развития общества, должны внедрять в свою работу новые прогрессивные методы, чтобы всегда быть уверенными в результатах и однозначном ответе: «Московский школьник готов к труду и обороне!»

Андрей ШАШКОВ,
директор Центра патриотического воспитания и школьного спорта

Новая эра ГТО

Московский школьник готов к труду и обороне!

цифр. Первые две цифры зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО, вторые две цифры указывают на общепринятое цифровое обозначение субъекта РФ, остальные семь цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года на соответствующей территории. Именно с помощью УИН все результаты прохождения тестов вносятся ответственными сотрудниками центров тестирования в личные кабинеты участников. В результате участники всегда могут просматривать свои результаты в режиме on-line, а координаторы движения ГТО могут получать необходимые статистические данные для оценки результативности проводимой работы и перспективного планирования. Так, в этом учебном году 298712 московских школьников зарегистрировались в АИС ГТО и прошли тестирование. Это более 91% от общего числа зарегистрированных москвичей.

При тестировании в этом учебном году выполнили нормативы на знаки отличия 26623 обучающихся, что составило 91,8% от общего количества москвичей-значкистов.

Ежегодно мы стараемся находить новые интересные формы работы для дальнейшего массового участия московских школьников и москвичей в движении ГТО и популяризации комплекса. В этом учебном году было проведено большое количество ярких востребованных москвичами фестивалей, таких как «ГТО со звездой», «С днем рождения ГТО», «ГТО в ЦСКА». Такие мероприятия становятся настоящими спортивными праздниками, в них принимают участие от 1000 до 2000 человек, в зависимости от вместимости объекта проведения.

Новой формой работы в этом году стала и совместная работа с межрайонными советами директоров (МРСД) по проведению межрайонных



Нам по пути

Полезное партнерство

До вступления в действие Указа Президента Российской Федерации №172 от 24.03.2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 2012 года на базе 89 предприятий и вузов страны реализовывался пилотный проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО ДОСААФ России, разработанных и утвержденных ДОСААФ.

С 1 сентября 2014 года, с момента вступления в действие нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», началась плодотворная совместная деятельность Правительства Москвы в лице Департамента образования города Москвы, Департамента спорта и туризма города Москвы и ДОСААФ России по массовому внедрению ВФСК ГТО.

Важнейшим направлением деятельности ДОСААФ России по внедрению комплекса ГТО является подготовка и тестирование школьников и населения в стрельбе из пневматической винтовки с открытым прицелом и стрельбе из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом. Кроме этого, ДОСААФ предоставляет возможность прохождения тестирования по следующим видам испытаний:

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Подтягивание из виса на высокой перекладине», «Рывок гири 16 кг», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Поднимание туловища из положения лежа». Активно используются возмож-

ности работы мобильной бригады судей ДОСААФ России и мобильного оборудования.

На территории Москвы в реализации мероприятий комплекса ГТО и в подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса активно принимают участие 8 образо-



вательных и учебно-спортивных организаций Регионального отделения ДОСААФ России города Москвы.

Проводя массовые мероприятия по развитию движения ГТО, ДОСААФ сопровождает их элементами военно-патриотической направленности. Это выставки, в ходе которых все участники тестирования и зрители имеют возможность ознакомиться с историей зарождения и развития комплекса ГТО, осмотреть образцы стрелкового оружия, получить консультации специалистов по устройству, принципам работы и обращению с оружием. Информацию о своей работе в этом направлении и о проводимых мероприятиях ДОСААФ реги-



лярно размещает на своих официальных сайтах, сайтах Департамента образования и Департамента спорта и туризма города Москвы, федерального и регионального операторов комплекса ГТО, в журнале «Военные знания».

В прошлом году Центром тестирования ДОСААФ были организовано и проведено 85 мероприятий по тестированию на выполнение нормативов ГТО с участием 2940 человек. Из них самыми массовыми, с участием обучающихся столичных образовательных организаций, стали лыжная гонка «Досаафовская лыжня» и соревнования по стрельбе из пневматического оружия, посвященные 90-летию образования ДОСААФ России. Во время участия в таких больших спортивных праздниках, как фестиваль-конкурс «Алтарь Отечества», фестиваль «ГТО - одна страна, одна команда!», ДОСААФ России также обеспечил обучающимся московских школ возможность пройти тестирование на выполнение нормативов. Тестирование проводят квалифицированные специалисты Центра тестирования ДОСААФ России и спортивных клубов ДОСААФ, имеющие действующие квалификационные категории «Спортивный судья». В 2017 году в Центре тестирования ДОСААФ норматив на золо-

той знак выполнили 146 человек, на серебряный - 50 и на бронзовый - 39. Промежуточная статистика 2018 года показывает, что количество участников, принявших решение пройти тестирование в стрельбе из пневматической винтовки, в этом году увеличится.

Движение ГТО благодаря совместным усилиям всех заинтересованных структур и организаций набирает обороты. ДОСААФ России и Департамент образования Москвы связывают давние партнерские отношения в реализации различных задач. Вот и комплекс ГТО стал очередным этапом нашего совместного взаимодействия. В качестве примера: в мае 2018 года мы провели тестирование более 400 обучающихся школы №1409 и школы №1529.

Сегодня наши совместные шаги и тесное взаимодействие играют большую роль в развитии и укреплении движения ГТО. И цель у нас у всех общая: здоровье наших детей, жителей нашего города и страны, активное долголетие наших пенсионеров. И нам всем по пути в реализации этих добрых, замечательных и необходимых задач!

Андрей ОЛЕЙНИК,
заместитель председателя РО
ДОСААФ России города Москвы

Главное - это поддержка

Столичная образовательная система подвела итоги Московского городского профессионального конкурса педагогического мастерства и общественного признания «Педагог года Москвы»-2018. Победителем в номинации «Педагог дополнительного образования» в этом году стал учитель физической культуры школы №2083 Антон ЗУЕВ. Во время участия в конкурсе ему пришлось отвечать на многочисленные вопросы членов конкурсной комиссии, и они вынесли свой вердикт, дав оценку профессионализму педагога. А о своих жизненных приоритетах учитель рассказал в интервью юнкору своей школы.

- Антон Юрьевич, это ваш первый опыт участия в конкурсе профессионального мастерства?

- Такой результативный - первый. До этого я набирался педагогического опыта и профессионализма, хотя и участвовал во



Всероссийском конкурсе «Урок физической культуры XXI века», в смотре-конкурсе на лучшую тренерскую работу, в 2011 году был финалистом регионального конкурса «Учитель года». Но для победы в конкурсе нужно иметь не только желание, но и интересные практические наработки, подтвержденные хорошими результатами. И моя победа в этом году - результат многолетней работы всей нашей школьной команды.

- А как вы сами учились в школе, какой предмет был любимым?

- Учеба мне давалась хорошо, я был отличником. Ну а самым любимым предметом, конечно, была физическая культура. Я всегда любил спорт и активно им занимался.

- Какими видами спорта вы занимались и каким из них отдаете предпочтение?

- Я серьезно занимался лыжными гонками и состоял в одной из лучших команд России. В составе сборной России принимал участие в этапах

Кубка мира и чемпионатов мира по скоростным роликам. Люблю баскетбол, играл в составе лучших любительских баскетбольных команд. Сейчас увлекаюсь горными лыжами, нравятся экстремальные виды спорта.

- Поддерживает ли ваши увлечения семья?

- Мой сын и жена тоже очень любят спорт. Поэтому спортивные увлечения у нас общие на всю семью. Вот недавно катались на горных лыжах в Сочи.

- Что бы вы хотели в заключение сказать о себе самом главном?

- Самое главное? Пожалуй, я по-настоящему счастливый человек: у меня интересная любимая работа, хорошая семья, которую я люблю. А впереди много возможностей для дальнейшего развития, движения вперед и применения своего профессионального опыта и знаний с пользой для моих учеников, моего сына!

Диана БЕЛЕЦКАЯ,
юнкор школы №2083

Методология разработки нормативов

Научный подход

Проблема разработки нормативов для оценки физической подготовленности населения, а именно эта задача стоит перед комплексом ГТО как одна из важнейших теоретических проблем. Понятие «норма» дискутируется со времен Аристотеля и Гегеля. Однако до сих пор однозначного толкования нет, поскольку в различных сферах научной и практической деятельности

человека подходы к определению этого понятия не могут быть одинаковыми. Решением этого непростого вопроса занимается научно-исследовательская лаборатория проблем физического воспитания Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова.

| Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков | Испытания (тесты) |
|--|---|
| Скоростные возможности (быстрота) | Бег на 30 м (с.) Бег на 60 м (с.) Бег на 100 м (с.) |
| Сила | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | Бег на 1000 м (мин., с.) Бег на 1500 м (мин., с.) Бег на 2000 м (мин., с.) Бег на 3000 м (мин., с.) Смешанное передвижение на 1000 м (мин., с.) Смешанное передвижение на 2000 м (мин., с.) Скандинавская ходьба на 3 км (мин., с.) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |
| Скоростно-силовые возможности | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Метание мяча весом 150 г (м) Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту) |
| Координационные способности (ловкость) | Челночный бег 3х10 м (с.) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |
| Прикладные навыки | Бег на лыжах на 1 км (мин., с.) Бег на лыжах на 2 км (мин., с.) Бег на лыжах на 3 км (мин., с.) Бег на лыжах на 5 км (мин., с.) Передвижение на лыжах на 2 км (мин., с.) Передвижение на лыжах на 3 км (мин., с.) Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин., с.) Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., с.) Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин., с.) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин., с.) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин., с.) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин., с.) Плавание на 25 м (мин., с.) Плавание на 50 м (мин., с.) Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков) Стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия» из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (количество очков) Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км – 5, 10, 15) Самозащита без оружия (количество очков) |

Как правило, показатели, укладываемые в понятие «норма», определяются на основе средне-статистических показателей, в пределах симметричных границ в обе стороны от среднего арифметического. Но в ГТО понятие «норма» должно рассматриваться как действующее правило или предписание, требующее своего выполнения. Именно этим объясняется то, что нормы комплекса ГТО являются государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения. Поэтому в основу разработки нормативов ГТО положен принцип установления целесообразного уровня трудностей выполнения нормативов комплекса ГТО для каждой возрастной ступени.

Все тестовые дисциплины комплекса ГТО повсеместно применяются в качестве доступных физических упражнений на уроках физической культуры, при занятиях различными видами спорта с целью повышения уровня общей физической подготовки и развития отдельных физических качеств. Они доступны лицам обоего пола и различного возраста, просты в технике исполнения, не требуют дополнительного спортивного инвентаря и интересны для лиц различных возрастных и половых групп. В таблице представлены виды испытаний для всех ступеней (с I по XI) комплекса ГТО.

Понятно, что все эти тесты предназначены для населения разного возраста и пола с учетом физических возможностей и особенностей возраст-

ных изменений в организме. Поэтому нормативы для них не могут быть одинаковыми. Основной задачей при разработке нормативов была необходимость учесть это обстоятельство и соотнести в каждой возрастной группе процент тех, кому трудно выполнить задание к тем, кому это дается легко. При этом нормативы ГТО должны быть инструментом, позволяющим с одной стороны оценить фактическое состояние физической подготовленности испытуемого на данный момент, а с другой – быть действенным рычагом для достижения им нормативной физической формы, соответствующей возрасту и полу. Если диапазоны между нормативами на бронзовый, серебряный и золотой знак будут труднодостижимыми, то это будет отрицательно сказываться на привлечении населения к подготовке и их выполнению.

Последние нормативы ГТО были введены в действие с 1 января 2018 года. Этому предшествовала большая работа, проделанная нашей лабораторией в течение предыдущих лет. Нами были проанализированы результаты тестирования почти 200 тысяч испытуемых – жителей различного возраста и пола из 24 регионов России.

С целью соблюдения принципа равнотрудности нормативов для всех возрастно-половых групп населения они были рассчитаны с учетом возможности их выполнения 70% испытуемых, в том числе на бронзовый знак – 10%, на серебряный знак – 40%, а на золотой – 20% испытуемых.

Так же были модифицированы условия выполнения и оценки тестов на гибкость, выносливость и силу.

Таким образом, действующие сегодня нормативы комплекса ГТО базируются на критериях трудности и основаны на данных о современном состоянии физической подготовленности населения. Их трудность может изменяться в зависимости от задач, которые ставятся перед комплексом ГТО на определенный промежуток времени. При необходимости более активного привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом нормативные требования могут быть легкими для выполнения. Этим они стимулируют повышение физической подготовленности населения на начальном этапе внедрения комплекса ГТО. При достижении более высокого уровня физической подготовленности населения нормативные требования усложняются.

Комплекс ГТО, как живой организм, постоянно развивается, совершенствуется и изменяется в соответствии с потребностями нашего общества. Это индикатор нашего с вами здоровья и физической формы. Как специалист, утверждаю: при регулярных занятиях разнообразными видами физкультурно-спортивной деятельности все нормативы выполнимы, доступны и достижимы!

Владимир УВАРОВ,
кандидат педагогических наук,
профессор, заведующий
научно-исследовательской
лабораторией МГУ
имени М.В.Ломоносова



Еще сравнительно недавно учащиеся и родители были уверены, что, имея справку об освобождении от занятий физической культурой, можно было провести урок, сидя на скамейке, или вовсе не прийти на него.

Обучающиеся благополучно просиживали или пропускали уроки физической культуры, а учителя ломали головы над вопросом: как аттестовать ребенка, за что поставить оценки? Выход из этой ситуации в большинстве случаев находился лишь один: написать реферат и сдать учителю.

Каждому из нас известны характер и общие особенности преподавания физической культуры по собственному опыту обучения в школе. В силу ряда объективных и субъективных причин это был урок физических упражнений. И это притом что в программе учебного предмета «Физическая культура» имеется теоретический модуль.

Ситуация изменилась с появлением в 2016 году уникального образовательного ресурса «Московская электронная школа». МЭШ - это сочетание традиционного образования и новейших технологий, которое дает возможность учить и учиться по-новому.

Новый уровень

Урок физической культуры в формате МЭШ

Наверное, такая ситуация продолжалась бы и по сей день, так бы и множились папки с рефератами в кабинете учителя физической культуры, а сидящие на скамейке осваивали информационно-коммуникационные компетенции с помощью гаджетов, тренировали умения в навигации по сайтам с готовыми рефератами и оттачивали навыки «копипаста» на домашних компьютерах, если бы не ФГОС. Федеральные государственные образовательные стандарты начального, основного и среднего общего образования устанавливают обязательность изучения предмета «Физическая культура» на всех уровнях. Кроме того, стандарты определяют требования к результатам изучения этого предмета, и они более чем конкретны:

- активное включение в здоровый образ жизни;
- знания о физическом совершенствовании человека, об истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- умение вести наблюдения за динамикой физического развития, оценивать текущее состояние организма;
- умение использовать технические действия, приемы и физические упражнения в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Достигнуть этих результатов можно, только изучая теорию и методику физической культуры, историю олимпийского движения, основы здорового образа жизни, технику безопасности, нормативные документы в сфере физической культуры и спорта и многое другое.

Наконец пришло понимание, что урок физической культуры - это образовательный предмет, основной целью которого является физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие обучающихся, формирование и развитие у них установок активного, здорового и безопасного образа жизни.

С этого момента проблемы освоения предмета «Физическая культура» школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья или временно освобожденными от физических нагрузок, решаются с применением возможностей электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Освобожденные от физической нагрузки в привычной для себя среде гаджетов изучают основы знаний по физической культуре, теорию воспитания физических качеств, составляют индивидуальные комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения, разрабатывают планы самостоятельных занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития и др. Это формирует у них компетенции и качества личности, необходимые для учебы, жизни и труда.

В библиотеку МЭШ загружено более 1100 сценариев уроков по учебному предмету «Физическая культура». Материалы для подготовки к уроку, варианты контрольных работ и тестов - все это доступно онлайн родителям, учителям и школьникам с любых устройств и в любое время.

Каждый желающий, используя ресурсы Московской электронной школы, сможет самостоятельно подготовиться к сдаче нормативов ВФСК ГТО, освоить способы организации активного досуга, изучить правила спортивных игр, оценить эффективность занятий и технику осваиваемых упражнений.

Благодаря МЭШ преподавание и изучение предмета «Физическая культура» вышло на новый, более качественный уровень. Проблема эффективности воспитания физической культуры личности обучающихся в общеобразовательной организации начала решаться.

Николай АНТОНОВ,
заместитель директора
Городского методического
центра Департамента
образования города Москвы,
руководитель Клуба
учителей ОБЖ

| | Покой | 1-я мин. | 2-я мин. | 3-я мин. |
|----------|-------|----------|----------|----------|
| Пulse | 60 | 110 | 80 | 65 |
| АД сист. | 120 | 140 | 130 | 120 |
| АД диа. | 80 | 90 | 80 | 80 |

- Баскетбол. Групповые тактические действия в нападении... Богрищев Алекс... 12.04.2018
- Баскетбол. Командные тактические действия в защите... Богрищев Алекс... 12.04.2018
- Баскетбол. Приемы противодействия и овладения мячом... Богрищев Алекс... 12.04.2018
- Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплекс... Богрищев Алекс... 12.04.2018
- Физическая культура... Бурлаков Алекс... 12.04.2018
- Физическая культура как система разнообразных форм... Данилина Надеж... 12.04.2018
- Волейбол. Обучение технике нападающего удара... Гончарова Анна... 12.04.2018
- Баскетбол 7-8 класс. Урок N 1. Закрепление навыков... Жигачев Андрей... 12.04.2018

- Освоить технику выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО
- Провести исходное тестирование и определить уровень желаемого результата
- Спроектировать модель динамики прироста показателей физических качеств

ГТО

Инструмент оценки качества
физического воспитания

Качество образования – это важный показатель, посредством которого можно оценить деятельность образовательной организации. Однако оно, вопреки расхожему мнению, не всегда имеет свое выражение в конкретных формулах или цифрах. Думаем, правильным было бы сегодня качество образования рассматривать с позиции удовлетворенности обучающихся всеми протекающими в образовательной организации процессами, как соответствие получаемого образования интересам и потребностям личности. В этой связи хотелось бы рассказать о новом, сравнительно недавно появившемся в школе инструменте, который может использоваться как один из показателей внутришкольной системы оценки качества физического воспитания школьников. Этим инструментом, с нашей точки зрения, является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Не будем делать выводов относительно положительного влияния ВФСК ГТО на общий уровень качества образования, так как вопрос о положительном влиянии физической культуры на успешность человека в целом неоднократно поднимался в трудах зарубежных и отечественных мыслителей, философов, психологов, педагогов. Мы постараемся проанализировать то, как внедрение данного комплекса в учебный процесс способствовало повышению качества физического воспитания школьников в рамках уроков физической культуры.

ГТО, несомненно, закрепляет эффекты и ожидания, связанные с пониманием современных смыслов физического воспитания. В настоящее время физическое воспитание не сводится к простому формированию двигательных умений и развитию физических качеств. Оно прежде всего должно быть направлено на самоорганизацию двигательной активности обу-

чающегося и восприятие физической культуры как части общей культуры человека. Ввиду этого наша школа существенно изменила организацию и структуру уроков физической культуры путем использования передовых методик физической подготовки, разделения обучающихся на группы по выбранным направлениям, создания условий по профилактике травматизма. Такое реформирование урока физической культуры позволило создать оптимальные условия для самораскрытия обучающихся и их личностного самосовершенствования. Кроме того, можно констатировать рост уровня физической под-



готовленности обучающихся за недавний период, судя по сдаче нормативов ГТО в возрастных параллелях.

В результате внедрения ВФСК ГТО повысилось не только качество физического воспитания на занятиях физической культурой, но и увеличилось число ежедневно занимающихся физической культурой и спортом, возросла двигательная активность обучающихся. Причиной этого можно назвать то, что подготовка к выполнению нормативов ГТО обеспечивается не только систематическими занятиями на уроках физической культуры, но и занятиями дополнительного образования школы. Развитие ГТО в нашей школе привело к интенсификации развития системы дополнительного образова-

ния физкультурно-спортивной направленности: на данный момент можно констатировать расширение вариативности объединений данной направленности и общий рост количества занимающихся.

Также с момента введения ВФСК ГТО наблюдается увеличение частоты самостоятельных занятий обучающихся физической культурой. Данный положительный эффект проявляется благодаря тому, что обучающийся видит конкретные нормативы, соответствующие его возрастной группе, и сам определяет ту траекторию, которая приведет его к поставленной цели, сам выбирает тот уровень, к которому нужно стремиться. Цель и путь ее достижения изначально определяются самим школьником, а не

учителем физической культуры, родителем или классным руководителем. Этот факт позволяет сделать вывод о воздействии комплекса ГТО прежде всего на мотивационную и поведенческую сферы личности обучающихся.

Таким образом, значимость ВФСК ГТО для современной школы проявляется не только в конкретной мере уровня физической подготовленности обучающихся, а еще и в ряде положительных эффектов, которые существенно влияют на качество образования, как в рамках уроков физической культуры, так и в школе в целом.

Федор КНЯЗЕВ,
член Ассоциации заместителей
директоров школ, заместитель
директора школы №2065

Комплекс ГТО не стоит на месте. Он развивается и совершенствуется с учетом требований времени. И участвовать в движении ГТО сегодня хотят не только люди разных возрастов, но и с разными физическими возможностями. Возрастной диапазон комплекса ГТО сегодня широк – от 6 до 70 лет. А как обстоят дела с участием в движении ГТО людей с ограниченными возможностями здоровья? Об этом рассказывают педагоги, работающие с такими ребятами.

Наравне
со сверстниками

В колледже малого бизнеса №4 обучаются дети с нарушением слуха. Более 60% из них активно занимаются в спортивных кружках и секциях, имеют хорошие спортивные результаты. Лучшие спортсмены принимают участие в Спартакиаде инваспорта среди обучающихся и студентов с ограниченными возможностями здоровья профессиональных образовательных организаций Департамента образования. Для них спорт – один из главных механизмов социализации и интеграции в общество. Начинается это с детства. Именно через

спорт ребята познают такие важнейшие ценности, как дружба, взаимовыручка, учатся достигать поставленной цели.

Важным этапом проекта «ГТО без границ», направленного на создание равных и доступных условий для занятий физической культурой и спортом людям с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для людей с нарушениями слуха, стала адаптация для них испытаний и тестов ГТО. Возможность участия детей с нарушением

Без границ

слуха в движении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» добавит им новые жизненные цели. Теперь наравне со сверстниками они смогут показать свои достижения не только в видах спорта, но и в комплексе, где только лучшие получают знаки отличия ГТО. И такая возможность у наших спортсменов появится уже в этом году. В комплексе ГТО разработаны нормативы для людей с нарушением слуха. Наши ребята с удовольствием примут участие в тестировании и, думаю, покажут хорошие результаты!

Никита АРХИПЦЕВ,
учитель физической культуры
колледжа малого бизнеса №4

Радость
достижений

В соответствии с решением Правительства РФ с этого года у людей с интеллектуальными нарушениями появилась возможность принять участие в проекте «ГТО без границ». Для них разработаны доступные тестовые нормативы. Это проект огромного значения, позволяющий расширить возможности для людей с нарушениями интеллекта. А именно такие дети обучаются в



школе для детей с ограниченными возможностями здоровья нашего колледжа социальных услуг №10.

Конечно, для этого со стороны медиков потребуется квалифицированное медицинское сопровождение, а со стороны нас, педагогов, – соответствующая предварительная общефизическая подготовка ребят. Но мы все готовы к этому. Ведь спорт очень важен в жизни каждого человека. А тем более если определены доступные ориентиры, к которым можно и нужно стремиться.

Оценивая разработанный проект, как педагог дополнительного образования, я бы предложил внести в него некоторые незначительные изменения и уточнения в части возрастных групп участников и видов

испытаний. Так, я считаю, что участвовать в движении ГТО детям с нарушениями интеллекта нужно не с 6, а все-таки с 7 лет, а тесты на выносливость для таких детей в выполнении нормативов по бегу я бы заменил спортивной или скандинавской ходьбой. Но в целом, проект позволит нашим детям, как и всем, участвовать в движении ГТО, ставить перед собой цели и получать радость от их достижения и своих результатов. А мы им в этом, конечно, поможем.

Владимир КУВШИНОВ,
педагог дополнительного
образования колледжа
социальных услуг №10 (школа
для детей с нарушением
интеллекта), заслуженный
учитель РФ



Так выглядят знаки ГТО

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ №705 от 19 августа 2014 года были утверждены образцы действующих сегодня знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и их описание. К традиционным золотому и серебряному знаку в обновленной системе ГТО добавился бронзовый знак отличия.

Знаки изготовлены из железа с покрытием, имитирующим золото, серебро или бронзу соответственно. Размер всех знаков 24x24 миллиметра. Они имеют форму стилизованной многоконечной звезды. В центре звезды расположена окружность с изображением бегущего на фоне восходящего солнца спортсмена. При этом для золотого знака фон красный, для серебряного синий, а для бронзового зеленый. Данный элемент изготовлен с использованием специальной полупрозрачной эмали, под которой просвечивают расходящиеся лучи солнца. Снизу выполнена надпись аббревиатуры «ГТО» красного цвета. В верхней части знаков - изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность сверху обрамляет широкий кант с рельефом из параллельных дугообразных лучей, а снизу - из лавровых ветвей, обрамленных с двух концов лентами цвета флага Российской Федерации. В самом низу расположена арабская цифра от 1 до 11, отображающая соответствующую ступень знака отличия. На золотом знаке отличия эта цифра красного цвета, на серебряном - синего, а на бронзовом - зеленого.

На обратной стороне знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» имеется застёжка с фиксатором для крепления знака к одежде.



У меня сохранилась небольшая коллекция знаков БГТО и ГТО, а также мое удостоверение «Готов к труду и обороне СССР», датированное 4 ноября 1974 года, и знак ГТО III ступени. И кто бы мог подумать, что спустя сорок лет я смогу показать своим ученикам исторические документы и меня увлечет ГТО в новой версии: «Горжусь тобой, Отечество!» Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» открыл новый вектор в работе учителя физической культуры. А сам знак отличия ГТО был и остается символом победы над собой, предметом особой гордости его владельца.

Знак ГТО не просто констатирует выполнение нормативных показателей, но в первую очередь подтверждает силу воли, трудолюбие и большую работу, проделанную над собой его обладателем! Поэтому очень важно, и это отмечено в указе президента, чтобы знак ВФСК ГТО вручался в торжественной обстановке, как настоящая награда за достигнутый результат. Это одна из мотиваций в движении ГТО, которую мы используем в своей работе в нашей школе. Мы вручаем знак ВФСК ГТО нашим ребятам всегда только в торжественной обстановке.

Третий год вручение золотых знаков ВФСК ГТО проходит на торжественной линейке 1 сентября в День знаний. Когда на виду у всей школы, в присутствии родителей, ребята получают заслуженные награды как подтверждение своих успехов, это дорогого стоит! Вручение наград ученикам начальных классов нашей школы в этом году проходило под девизом: «Знак ГТО на груди у него, больше не знали о нем ничего!» Знаки вручали спортсмены-старшеклассники с золотым знаком ГТО на груди. Чтобы поддержать ребят, которые получали в этот раз бронзовые знаки, мы пожелали им стать коллекционерами знаков отличия в каждой ступени. А это тоже хорошая мотивация!

В прошлом году на фестивале «В первый класс со знаком ГТО!» награды нашим ребятам вручали член сборной команды России, участница Олимпийских игр в Корею 2018 года в ски-кроссе, выпускница нашей школы Виктория Завадовская и депутат Совета депутатов муниципального округа Строгино Ольга Андреева. К слову ска-

Символ победы

зать, Виктория Завадовская, решив пополнить коллекцию своих наград, на одном из фестивалей в нашей школе вместе с учениками выполнила испытания VI ступени комплекса, и в торжественной обстановке мы ей вручили золотой знак ГТО.

На проходившую в нашей школе встречу «Олимпийцы среди нас» ребята пригласили участницу Олимпийских игр в Корею 2018 года Софью Федорову. На встрече Софья Федорова рассказала ребятам о своем пути в сборную, о взлетах, неудачах, травмах и о силе духа. Она отметила большое значение испытаний комплекса ГТО и получения знака

новой школы и приняла приглашение наших старшеклассников участвовать в прохождении тестирования на выполнение нормативов ГТО.

Фестивали ВФСК ГТО в нашей школе проходят как большие спортивные праздники. Они похожи на встречи с выпускниками, потому что на них мы приглашаем наших выпускников, и они выполняют испытания вместе с младшими

дателями золотых знаков ВФСК ГТО. В нашей школе это стало уже одним из направлений волонтерского движения.

Я думаю, именно мой знак ГТО и удостоверение к нему придало мне уверенность повести за собой в движении ГТО не только учеников, но и учителей физической культуры, классных руководителей, родителей, выпускников нашей школы. А для них всех появилась



новая возможность проведения досуга всей семьей с пользой для здоровья, одновременно выполняя испытания комплекса ГТО и как результат получение знаков отличия. А это мобилизует стремиться к цели, тренироваться для достижения результата. Но, несмотря ни на что, здесь нет проигравших, нет конкуренции и всегда есть право на повторное выполнение испытаний в случае неудачи. Здесь конкуренция заменяется личной мотивацией: я буду тренироваться, я проявлю спортивный характер, и я смогу гордо носить знак ГТО! А мы постараемся, чтобы знак был вручен достойно, торжественно и почетно!

Любовь МИХАЙЛОВА,
учитель физической культуры
школы №69, заслуженный
учитель РФ

ГТО любого достоинства как сестрами, братьями, а кто-то уже со своими детьми. А помогают нам в организации и проведении таких спортивных фестивалей наши ученики, обла-





Комплекс ГТО был разработан в СССР по инициативе комсомола и утвержден после общественного обсуждения 11 марта 1931 года как нормативная основа системы физического воспитания населения страны. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей. За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли в соответствии со стоящими перед страной задачами.

Первый комплекс ГТО, утвержденный в 1931 году, состоял из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания: бег и лыжи на разные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты, подтягивание на перекладине, лазание по канату или шесту, поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстояние 50 метров, плавание, умение ездить на велосипеде или управлять трактором, мотоциклом, автомобилем, умение грести 1 км, верховая езда и продвижение в противогазе на 1 км. Участвовать в сдаче нормативов могли мужчины от 18 до 35 лет и старше, а женщины от 17 до 32 лет и старше. Теоретические испытания проводились на знание начальной военной подготовки, истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля и оказания первой медицинской помощи. Комплекс имел высокую политическую и идейную направленность, физические упражнения, входящие в нормативы, были широкодоступными и необходимыми для укрепления здоровья. Все это быстро привело к тому, что он стал очень популярен. К обязательным занятиям привлекались учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооруженных сил, милиции и других организаций. Испытания проводились на всех уровнях: в городах, селах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника. В 30-е годы на старты первыми

выходили герои труда, прославленные воины, ученые, спортсмены. Первым обладателем знака ГТО стал знаменитый конькобежец многократный чемпион СССР и чемпион Европы 1927 года Яков Федорович Мельников. Значкистами ГТО были Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой.

В 1932 году был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени с добавлением дополнительных дисциплин: прыжки на лыжах с трамплина для мужчин, фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка. А с 1934 года начала работать детская ступень комплекса для школьников с 13 лет, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В нее вошли нормативы по 16 дисциплинам: бег и лыжи на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и перенос тяжестей.



В 1932 году во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим Знаменские пробежали дистанцию в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. Впоследствии братья установили 24 рекорда СССР.



Норма жизни

Значки ГТО были и у Аркадия Гайдара, и у братьев Знаменских,

С 1938 года начали проводиться всесоюзные первенства и чемпионаты по различным программам многоборья ГТО. С выполнения нормативов комплекса ГТО начинали свой путь знаменитые советские спортсмены - победители крупнейших международных соревнований.

С 1 января 1940 года вступил в действие разработанный новый комплекс ГТО. Он включал в себя комплекс обязательных норм, обеспечивающих овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах,



В тяжелое послевоенное время страна восстанавливала народное хозяйство. В 1946 году в соответствии с задачами того времени был введен в действие новый комплекс ГТО, который характеризовался сокращением количества нормативов для ГТО I и II ступеней до 9, а для БГТО до 7. Была установлена тесная взаимосвязь между этими нормами ГТО и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовке как важнейшей базе для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства.

Новые изменения в систему комплекса ГТО были внесены 1 января 1955 года. Было исключено деление нормативов на обязательные и по выбору. Теперь для получения значка ГТО I ступени требовалось выполнить 12 нормативов, значка ГТО II ступени - 11 нормативов, ступени БГТО - 10 нормативов. Нормативные требования для различных возрастов физкультурников были дифференцированы. Следующие изменения в комплекс ГТО были внесены в

стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Жизнь показала, что такая структура комплекса ГТО, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в годы Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной,

стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за боевые и трудовые заслуги. Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными навыками, добровольно уходили на фронт, действовали в партизанских отрядах в тылу врага. Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.





История ГТО в СССР

Страны

и у Василия Соловьева-Седого

1959 году. Нормативы соответствующих ступеней были разработаны для молодежи трех возрастных групп: 14-15 лет, 16-18 лет, 19 и старше.

В 1965 году в Вооруженных силах СССР была введена специальная ступень комплекса ГТО - «Военно-спортивный комплекс» (ВСК), а в 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для юношей призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она включала в себя овладение допризывниками одной из военно-прикладных специальностей моториста, шофера, мотоциклиста или радиста. В 1968 году были введены комплексы для учащейся молодежи «Готов к гражданской обороне СССР» и

«Будь готов к гражданской обороне СССР», основными задачами которых было всеобщее обязательное обучение молодых людей способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР.

Новый комплекс ГТО, введенный в 1972 году, расширил возрастные рамки участников движения ГТО, добавив ступень для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и предъявлял требования не только к уровню физической подготовки участника, но и к изучению им основных положений советской системы физического воспитания, овла-

дению практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения. Физическая подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. При этом для каждой возрастной ступени ставилась своя задача:

I ступень «Смелые и ловкие» для школьников 10-13 лет была нацелена на формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, развивала основные физические качества, жизненно необходимые умения и навыки, способствовала выявлению спортивных интересов;

II ступень «Спортивная смена» для подростков 14-15 лет ставила задачу повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками;

III ступень «Сила и мужество» включала нормативы для юношей и девушек 16-18 лет, необходимые им для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных силах;

IV ступень «Физическое совершенство» предназначалась для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет и соответствовала целям достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины;

V ступень «Бодрость и здоровье» предназначалась для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет, и ее задачами было сохранение на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности для обеспечения трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

В 1973 году при Спорткомитете СССР был создан Всесоюзный совет по наиболее мас-

совому привлечению граждан к выполнению комплекса ГТО, председателем которого был назначен летчик-космонавт Алексей Архипович Леонов. Ход внедрения нового комплекса контролировала Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО, которая привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций, инспекторских групп на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях. В состав этих общественных организаций входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, профсоюзных и комсомольс-

шевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь были подняты спортивной общественностью и поддержаны Президентом РФ В.В.Путиным. Итогом кропотливой работы стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», который введен в действие с 1 сентября 2014 года.

Обновленный современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты) обязательные и по выбору, позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;



| | |
|---|----------|
| Jacob Melnikoff | |
| er en av Russlands aller fremste skøite- løpere og har deltatt i mange store løp her i Norge. Mange vil huske hans deltagelse i de store løp i Oslo, hvor han særlig gjorde sig bemerket i de lengste distanser over 5000 og 10000 meter. | |
| Innleggsbilleder av denne serie finnes i følgende claretter: | |
| Cromwell, rød | 12,5 øre |
| Bankett | 10 " |
| Cromwell, grøn | 5,5 " |
| Kef, grøn | 5,5 " |

ких организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля и ДОСААФ. Они проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

С 1974 года стали проводиться всесоюзные первенства по многоборьям ГТО. Так, например, в массовых стартах в 1975 году участвовали 37 миллионов человек. Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО». В 1981 году к 50-летию комплекса ГТО был выпущен специальный наградной знак.

Очередные изменения в комплекс ГТО были внесены в начале 1985 года. В 1989 году была создана Всесоюзная ассоциация многоборий ГТО и Всероссийская федерация комплекса и многоборий ГТО. С распадом Советского Союза, хотя юридически комплекс ГТО и не был упразднен, фактически в 1991 году он прекратил свое существование.

2007 год можно смело называть годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи. Наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире. На волне вооду-

- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- рекомендации к недельному двигательному режиму, предусматривающие минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимые для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.



Сегодня комплекс ГТО возрожден и преобразован в новую форму, соответствующую современным условиям. Он предусматривает подготовку и непосредственное выполнение населением Российской Федерации в возрасте от 6 до 70 лет и старше нормативов по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия. Современный комплекс ВФСР ГТО основывается на принципах добровольности и доступности, оздоровительной и личностно ориентированной направленности, обязательности медицинского контроля, учета региональных особенностей и национальных традиций. Пожелаем комплексу ГТО дальнейшего успешного развития, совершенствования и продолжения истории!

Кирилл КОСТРОВ
(по материалам сайта gto.ru)



Возрождение ГТО

Физическое развитие должно стать привычной потребностью школьника



Государству нужны здоровые граждане, поэтому вопросы формирования у молодого поколения культуры здорового образа жизни, потребности в совершенствовании своих физических возможностей и укреплении здоровья через занятия спортом всегда остаются актуальными. Движение ГТО в 70-е годы XXI века было очень популярным в СССР, а значок ГТО был таким же предметом особой гордости, как пионерский или комсомольский значок.

В СССР во всех организациях активно создавались спортивные советы по внедрению ГТО в повседневную жизнь, проводились многочисленные первенства. Первый чемпионат ГТО прошел в Тбилиси в 1974 году. В нем принимали участие все 15 республик, сборные РСФСР, Москвы и Ленинграда. Председательствующим в совете был назначен летчик-космонавт Алексей Леонов, а самой титулованной участницей была девятикратная чемпионка СССР по многоборью ГТО Наталия Богословская. ГТО уверенно шагало по стране. С 1978 года стали проводиться спартакиады ударных комсомольских строев страны. В них участвовало более 150 молодежных коллективов.

В школах, техникумах, училищах и институтах молодежь также принимала самое активное участие в движении. Значок ГТО наравне с пионерским и комсомольским в те времена были предметом особой гордости молодых людей.

В 90-е годы прошлого века с распадом СССР движение ГТО фактически прекратило свое существование. В стране необходимо было решать много важных политических и экономических задач, создавать новую модель общества. Поэтому вопросы спорта и культуры ушли на задний план до своего часа.

Движение ГТО возродилось и получило свое новое развитие с выходом 24 марта 2014 года Указа Президента РФ №172 «О Всероссийском



физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». И уже к 1 сентября 2014 года были разработаны новые нормативы, а ГТО вступило в действие как программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Сегодня сдача нормативов ГТО для школьников становится привычной потребностью. Дополнительным стимулом и мотивацией для самосовершенствования и участия в движении ГТО стала также возможность получить дополнительные баллы и преимуще-

ства при поступлении в вуз. На протяжении всего учебного года ребята стараются выполнить все нормативы на золотой знак. Они сдают и пересдают те дисциплины, которые у них не получается сдать с первого раза.

В связи с появлением многочисленных гаджетов за последнее время двигательная активность детей снизилась. С одной стороны, не очень предусмотрительно совсем ограничивать знакомство ребенка с компью-

задача, необходимая для развития физических возможностей и укрепления здоровья наших ребят.

Наша школа №1987 в 2014 году одна из немногих получила право на проведение тестирования. Благодаря администрации школы была создана хорошая материальная база для приема ВФСК ГТО. Сейчас тестирование в Москве можно пройти уже на базе 250 школ. И если вначале ВФСК ГТО было направлено на подготовку школьников вы-



пускающих классов, то сейчас тестирование проходят школьники всех возрастов, включая дошкольные группы.

Любовь ШМАЧКОВА,
учитель физкультуры школы
№1987, трехкратная чемпионка
СССР по многоборью ГТО



Профильные кадетские классы сегодня очень популярны у московских школьников и их родителей. И если совсем недавно мечта стать кадетом была в Москве труднодостижимой, то сегодня уже 168 образовательных организаций столицы реализуют проект «Кадетский класс в московской школе». Более 12,5 тысячи московских мальчишек и девчонок наряду с общим образованием получают предпрофессиональные навыки и знания, связанные со службой в Вооруженных силах страны и с военными профессиями.

Мы спросили у ребят: «Зачем кадету ГТО?». И увидели, они убеждены: ГТО - неотъемлемая составляющая жизни каждого человека, а тем более выбравшего для себя будущую профессию «Родину защищать».

Программа кадетского образования априори предполагает усиленную подготовку по физической культуре, занятия военно-прикладными видами спорта и строевой подготовкой. Кадетские годы начинаются с 7-го класса. Обучающиеся проводят

тренировках, чтобы избежать обморочных состояний, обучают элементам дыхательной гимнастики, подсказывают, как избежать перенапряжения при статических нагрузках.

На протяжении 7-го класса происходит так называемое введение в кадетство, формирование стойкой убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни и серьезно заниматься спортивной подготовкой.

8-й класс к уже привычным занятиям кадетского класса добавляет целенаправленную подготовку к экзамену по военной подготовке. Практическая часть экзамена позволяет проверить навыки выполнения кадетом строевых приемов на месте и в движении: выход из строя, строевая стойка, повороты



Зачем кадету ГТО

Первая награда за победу над собой



Результаты сдачи нормативов с 2017-2018 учебного года учитываются в рейтинге кадетских классов. Всем кадетам 7-10-х классов была предоставлена возможность сдачи нормативов ГТО в рамках Спартакиады кадетских классов и при проведении многочисленных фестивалей ГТО, и они такой возможностью успешно воспользовались.

Таким образом, можно смело говорить о том, что вся система кадетского образования нацелена в том числе и на подготовку кадет к сдаче нормативов ГТО. И заслуженный значок ГТО кадету просто необходим как первая награда за победу над собой.

Светлана ЗАЖИЦКАЯ,
Центр патриотического
воспитания и школьного спорта

в стенах школы практически полноценный рабочий день - с 9 до 18 часов. За одну учебную неделю у них проходят три урока физкультуры, 2 часа строевой подготовки, занятия спортом после уроков, да и занятия хореографией, которые есть практически во всех школах, тоже серьезная физическая нагрузка.

Поступив в 7-й кадетский класс и впервые примерив форму, подросток постепенно привыкает к тому, что ему просто необходимо следить за осанкой, за правильной постановкой ног при ходьбе и маршировке... Ведь в конце 7-го класса только лучшие получают право пройти в составе парадного расчета по Поклонной горе на параде кадетского движения Москвы, который традиционно проходит 6 мая, в День Георгия Победоносца, День герба и флага Москвы.

При подготовке к параду особое внимание уделяется не просто укреплению физического здоровья, но и умению выдерживать длительные нагрузки. Так, офицеры-воспитатели формируют у кадет навыки восстановления кровообращения при малейшей передышке на

ты на месте, движение строевым шагом, повороты в движении, выполнение воинского приветствия в движении, подход к начальнику и отход от него, возвращение в строй. Выполнить все эти задания качественно, на высоком уровне, позволяют только хорошая физическая подготовка, сформированная координация и натренированный вестибулярный аппарат. Те же качества просто необходимы при выполнении нормативов ГТО.

Начиная с 9-го кадетского класса, добавляются занятия, связанные с профилем предпрофессиональной подготовки кадет по линии Министерства обороны РФ в зависимости от рода войск. Так, будущие моряки обязательно занимаются в бассейне, будущие летчики тренируются на авиатренажерах, будущие инженеры и криминалисты особое внимание уделяют занятиям легкой атлетикой, а будущие спасатели занимаются на скалодромах. И все кадеты без исключения готовятся к выполнению нормативов по стрельбе в электронных тирах.

На вопрос «Зачем кадету ГТО?» есть и еще один ответ.



Мнение

«Зачем кадету ГТО?» - спросили у школьников кадетских классов Технического пожарно-спасательного колледжа имени Героя РФ В.М.Максимчука. И ребята бойко, не раздумывая, стали отвечать.

Даниил ЖИЖИЛЕЕВ, 10-й класс:

- Это очень пригодится в дальнейшей жизни, для будущей профессии защитника Родины. Да и по спортивной фигуре видно, на что ты способен.

Добрыня ЛАКОМКИН, 9-й класс:

- Сдача ГТО помогает осознать свои силы, желания, стремления, а следовательно, окончательно выбрать будущую профессию.

Егор БАРАШКОВ, 9-й класс:

- При сдаче норм ГТО мы укрепляем свой организм как физически, так и духовно. Это осознание и понимание своих сил и возможностей.

Алексей СУХАРНИКОВ, 9-й класс:

- Спортивная подготовка влияет на образ жизни и на выбор будущей профессии.

Владимир МАЦАКЯН, 9-й класс:

- Чем сильнее и здоровее человек, тем у него больше шансов работать в более интересном и высокооплачиваемом месте. Современный мир требует от человека высоких затрат сил, как умственных, так и физических. Само понятие ГТО означает, что человек готов к труду и обороне.

Николай ЖУРАВЛЕВ, 8-й класс:

- Для меня ГТО важно и нужно, так как моя дальнейшая профессия связана с физической деятельностью. Это важно для укрепления и сохранения здоровья. Хорошо, когда человек сам это осознает.

Владимир ДЕМИДОВ, 8-й класс:

- ГТО готовит тебя к обороне, помогает стать сильным и храбрым. У человека появляется стремление к саморазвитию.

Никита КИРОВ, 8-й класс:

- Я считаю, что физическое развитие нужно каждому мужчине. Ты станешь красивым, привлекательным и здоровым. Это помогает в жизни, и спортивный внешний вид нравится девушкам.

Кирилл БАЛЮК, 8-й класс:

- Я думаю, что в будущем на работу будут принимать людей, которые сдали ГТО, так как они будут в приоритете. Потому что выполнение норм ГТО помогает закалить себя физически, развить гибкость, выносливость, да и девушкам нравятся спортивные юноши.

С точки зрения медицины

Советую всем!

Каждый школьник рано или поздно сталкивается с необходимостью выбора будущей профессии. Выбор широкий, но мне, к примеру, по душе работа врача. И как хорошо, что углубляться в медицину и познавать любимое дело стало возможно еще в школьные годы!

С 2015 года Департаментом образования города Москвы и Первым Московским государственным медицинским университетом имени И.М.Сеченова реализуется проект «Медицинский класс в московской школе», участником которого является и моя школа №1367.

В медицинском классе мы углубленно изучаем химию и биологию, а после уроков у нас работает много кружков медицинской, биолого-химической направленности. Мне очень нравится, что обучение ведется с использованием современного высокотехнологичного оборудования.



Занятия в медицинском классе очень разнообразны. Например, в этом году многие ученики представляли свои проектные работы. Проект в медицинском классе - это захватывающее дело, требующее ответственности и трудолюбия. Выбор темы также не-

прост, потому что она должна быть неисследованной, интересной и полезной как для ученика, так и для его будущего профессионального самоопределения. В ходе работы с проектом мы научились использовать правильно полученную информацию, а также прово-

дить эксперименты, наблюдать, сравнивать. Оборудование нашего медицинского класса позволяет проводить даже самые сложные опыты. Так что можно точно сказать, что за время работы над проектом мы узнали много нового и научились правильно работать с изучаемым материалом.

Получая диплом врача, человек должен понимать, что эта специальность требует не только профессионализма, но и умения вести здоровый образ жизни: врач должен быть примером для других. Комплекс ГТО позволяет проверить себя уже сегодня: чего ты стоишь, насколько вынослив, сможешь ли выдерживать высокий темп работы врача? Часто медицинские работники проводят многочасовые операции, дежурят круглосуточно, оказывают помощь пострадавшим при различных катастрофах и бедствиях. ГТО - это возможность для будущего врача попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли



и настойчивость. Эти качества являются незаменимыми для медицинского работника. А для того чтобы проверить свою физическую подготовку, нужно пройти тестирование на выполнение нормативов ГТО. И для этого необязательно заниматься дополнительно вне школы: уроков физической культуры достаточно для подготовки к этому испытанию.

Человека нужно приучать к здоровому образу жизни и спорту с ранних лет, чтобы впоследствии он ощущал занятия физкультурой как естественную потребность организма. И я считаю, что сдача комплекса ГТО с точки зрения медицины хорошая идея, целью которой является укрепление здоровья граждан нашей страны. Советую всем принимать участие в сдаче нормативов ГТО для самоконтроля физического состояния своего организма!

Жанна САИДОВА,
ученица 10-го медицинского класса
школы №1367

Умный, здоровый, сильный

Знак отличия ГТО для отличного инженера

В школе №1288, как и во многих других столичных школах, реализуется проект «Инженерный класс в московской школе». Обучаясь в инженерных классах, ребята получают предпрофессиональное образование по интересующей их профессии, приобретают умения и знания, необходимые для будущего инженера.

психических и физических сил, высокой концентрации внимания. В этой связи современному инженеру необходима общая и специальная физическая подготовка, которая дала бы возможность улучшить трудоспособность и сохранить здоровье.

навыков, личностных и физических качеств. Для каждого будущего инженера разрабатывается собственная программа в зависимости от уровня способностей, темперамента, пола и других особенностей. Программа также направлена на формирование потребности и привычки заниматься физическими упражнениями, умения использовать средства физической культуры, спорта и туризма в учебной, бытовой деятельности.

Общая физическая подготовка учащихся осуществляется в том числе на основе комплекса «Готов к труду и обороне». ГТО - это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Одной из особенностей подготовки обучающихся инженерных классов к сдаче нормативов ГТО в нашей образовательной организации является соревновательное движение «Рекорд школы №1288» по спортивным дисциплинам: легкая атлетика, армлифтинг, гимнастика, жим штанги лежа, подтягивание с пола, прыжки в длину, в высоту, скакалка. В системе дополнительного образования используется киберспортивный танцевальный симулятор Just Dance, развивающий координацию движений, гибкость, пластику, двигательную активность.

Школьники с каждым годом устанавливают новые спортивные рекорды и пополняют ряды участников движения ГТО. Как показали результаты проведенного анкетирования среди школьников инженерного про-

филя нашей школы, большинство из них понимают важность занятий физической культурой и спортом, выполнения нормативов ГТО и стремятся к этому. Трое ребят из инженерного класса в этом учебном году сдали нормы ГТО на золотой знак. Отрадно также, что ребята из инженерных классов планируют продолжить сдачу нормативов ГТО и в своей дальнейшей жизни.

Профессиональная деятельность инженеров требует от специалиста этой области от-

личной психологической и физической готовности. Чтобы стать отличным инженером, нужно иметь отличные успехи как в специальной предметной подготовке, так и физической. Участие в движении ГТО обязательно поможет нашим ребятам из инженерных классов быть успешными в своей профессиональной деятельности!

Елена ШАШЕНКОВА,
координатор научно-методической работы
школы №1288



Как известно, физические, функциональные и психофизиологические показатели организма человека существенно влияют на успешность его профессиональной деятельности, в том числе инженерной.

Инженер (лат. ingenium - «способность», «изобретательность») - специалист с техническим образованием, который использует технические знания и навыки, чтобы разрабатывать, конструировать. Инженер является незаменимым сотрудником в любой промышленной отрасли. Следует отметить, что инженерам приходится работать в сложнейших климатических условиях от Крайнего Севера до пустынь, а также в специфических условиях опасных производственных объектов. Развитие технического прогресса увеличивает нагрузку на современного инженера, ускоряет ритм труда, повышает его сложность и интенсивность. А это неизбежно требует значительного напряжения умственных,

Мы провели анкетирование среди обучающихся наших инженерных классов. На вопрос: «Какими физическими качествами должен обладать инженер?» школьники ответили, что инженер должен обладать выносливостью (56%), силой (54%), стойкостью (23%), скоростными качествами (21%), ловкостью (15%), хорошей координацией (10%), гибкостью (7%).

Важнейшей задачей в нашей школе является рациональное построение учебного процесса, направленного на развитие и совершенствование необходимых в будущей профессии знаний, умений,



Выявляем характер

ГТО - основа физической подготовки будущих спасателей

Сегодня администрация и педагогический коллектив Технического пожарно-спасательного колледжа имени Героя РФ В.М.Максимчука видят в комплексе ГТО прежде всего эффективный инструмент решения воспитательных и образовательных задач, выполнение которых требует комплексного подхода. Это и высокий уровень организации занятий на уроках физкультуры, и занятия в кружках и секциях дополнительного образования, и, что немаловажно, организация воспитателями спортивно-массового досуга кадет.

будущего спасателя. Поэтому можно сказать, что физическая подготовленность наших кадет является важной составляющей их предпрофессиональной подготовки. Участие кадет в различных спортивных соревнованиях, занятия спортом и физической культурой проводятся в рамках обязательной профориентационной работы.



И для кого не секрет, что кадетство призвано подготовить молодежь к государственной и военной службе. Поэтому кадетское образование нацелено на воспитание высокообразованного патриота, любящего свою Родину, ценящего традиции и культуру своего народа. Немалую роль в этом играет физическое воспитание.

Наши ребята ориентированы на дальнейшее поступление в высшие учебные заведения

МЧС, Министерства обороны и других силовых структур, где очень важны физическая подготовка и способность переносить физические нагрузки. Дисциплины, которые входят в комплекс ГТО, требуют отличного развития всех физических качеств молодого человека - будущего защитника своего Отечества: выносливости, силы, меткости, ловкости, гибкости, быстроты. А именно все эти качества очень важны и для

Практика показала, что комплексный подход к физическому развитию, пропаганда привычек здорового образа жизни, специфическая подготовка будущих спасателей - все это помогает нашим кадетам под руководством учителей физического воспитания и воспитателей не только отлично сдавать нормативы ГТО, но и регулярно побеждать в соревнованиях различного уровня. Серьезным успехом наших



воспитанников стало участие в 2018 году в VI открытом чемпионате профессионального мастерства города Москвы «Московские мастера» по стандартам WorldSkills Junior в компетенции «Спасательные работы», где они в составе сборной

Всероссийских соревнований по боксу, занял 2-е место, выполнил норматив кандидата в мастера спорта, занимает призовые места в соревнованиях по Москве и Московской области. Кадет 7-го класса стал чемпионом Москвы по карате в своем весе.

И еще раз подчеркнем, что основой подготовки воспитанников к соревнованиям является их



команды колледжа заняли 1-е место по Москве. В составе сборной команды города Москвы по пожарно-прикладному спорту и сборной города Москвы «Юный пожарный» наши кадеты также постоянно занимают призовые места на чемпионатах Москвы и России. Ребята принимают участие и добиваются высоких результатов в межрайонных соревнованиях по военно-прикладным видам спорта. В Армейских международных играх АрМИ-2017 добились значительных успехов. Команды кадет постоянно принимают участие в соревнованиях по военно-прикладной подготовке Спартакиады военно-патриотических объединений, где также показывают высокий уровень своей физической подготовки. Команды кадет старших классов на протяжении трех лет занимали первое место в командной гребле на лодках.

Многие наши кадеты смогли достичь и серьезных индивидуальных успехов в спорте. Так, наш воспитанник 9-го класса принимал участие во

активное участие в тренировках и сдаче нормативов ГТО. И здесь большое влияние на ребят оказывает личный пример наставников. Многие наши учителя и воспитатели сами выполнили нормативы ГТО, лично участвуют в различных соревнованиях.

Чем же помогает комплекс ГТО будущим спасателям и почему ребята сами считают важным принимать участие в движении ГТО?

Во-первых, упражнения комплекса ГТО способствуют повышению уровня физической подготовленности.

Во-вторых, участие в движении ГТО формирует у кадет осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

В-третьих, система нормативов комплекса ГТО позволяет обучить кадет простейшим способам осуществления контроля за физическим состоянием своего организма по отдельным показателям физического развития.

Наши ребята и педагоги уверены, что комплекс ГТО - это хороший, добрый помощник в достижении хорошей физической формы и физической подготовки, которые так необходимы в профессиональной деятельности будущим спасателям.

Александр МАНАЕНКОВ,
директор Технического пожарно-спасательного колледжа имени Героя Российской Федерации В.М.Максимчука

Вклад в себя

Что такое ВФСК ГТО, московские школьники знают не понаслышке. Сегодня комплекс стал неотъемлемой составляющей физического воспитания в каждой школе столицы. Да и различными видами спорта можно заниматься в стенах своей школы. Любой школьник может найти в школе спортивные кружки и секции по своим интересам и своим физическим возможностям и, если не будет лениться, сможет достигнуть хороших результатов при прохождении тестов на выполнение нормативов ГТО.

Я всегда любила спорт, сколько себя помню. Для меня спорт - это не только здоровье, но и красота, а сегодня для современных молодых людей это тоже немаловажно. Еще одно качество, которое во многом воспитывает спорт, - сила воли и характер. И вообще, я считаю, что спорт по-

могает преодолеть многие личные проблемы. Спорт - это огромная мотивация самого себя. Именно спорт помогает победить лень, развивает выносливость, дает возможность доказать самому себе, что ты способен на все, стоит лишь захотеть!

А вот если меня спросят: «Как начать заниматься спортом?», я дам однозначный ответ: «С ГТО!» Именно так произошло в моей жизни. В школе сегодня есть все возможности без особого профессионального рвения работать над своим физическим здоровьем. Почему этим нужно начать заниматься в школе? Потому что чем

раньше, тем лучше! Я знаю, что сейчас даже дошкольники вместе со своими родителями сдают нормативы ВФСК ГТО.

Мое школьное спортивное самоутверждение на сегодняшний момент прошло на золотой знак ГТО, и я этим очень горжусь! И это не атрибут хвастовства, а это результат моих усилий, мой вклад в себя, в свое здоровье и свою физическую форму. Конечно, такого ре-

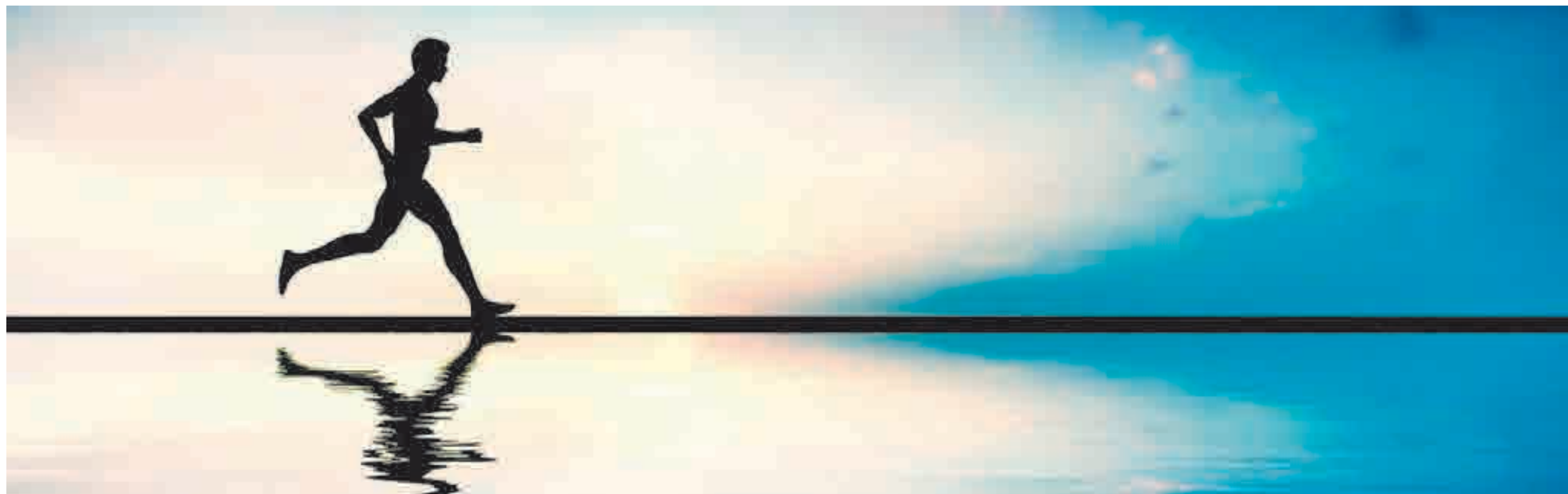


зультата я вряд ли бы достигла без помощи моих педагогов и родителей. Я это понимаю и очень им благодарна. Именно они научили меня быть целеустремленной, нести ответственность за итог своей работы, стараний и усердия, делать усилия над собой для достижения цели. За все это обязательно будет награда - хороший результат, вера в свои способности и гордость за себя.

И я никогда не соглашусь, что ГТО могут сдавать только спортсмены! Упражнения комплекса доступны для любого. Нужно только не лениться, стараться и регулярно заниматься. И тогда результат не заста-

вит себя ждать! Вы почувствуете, как ваше тело отвечает вам благодарностью, становится стройнее, сильнее, послушнее и гибче. И пусть сначала вы получите бронзовый знак отличия ГТО, но ведь с каждым разом захочется добиваться лучшего результата и уже забрать «золото». Друзья, все в наших руках! Стоит только перестать прятать собственную лень за разговорами, как это тяжело, некогда и вряд ли нужно! Нужно! Пробуйте, верьте в себя и свои силы, будьте настойчивы, и у вас обязательно все получится!

Оля МАРЧЕНКО,
ученица 7-го класса
школы №1978



Не теряй времени даром!

Наше здоровье напрямую зависит от нашего образа жизни. Никакие достигнутые цели в жизни не приносят людям полного счастья, если нет крепкого здоровья. Поэтому в любом возрасте очень важно вести здоровый образ жизни и не упускать возможность поддерживать себя в хорошей физической форме.

Иногда мы слышим от своих друзей: «У меня нет времени заниматься спортом, у меня учеба, я устаю». Но для того чтобы быть в форме и развивать свои физические возможности, не обязательно заниматься спортом профессионально. Если в жизни другие цели и интересы, это не значит, что нужно забыть о своем здоровье и физическом развитии. Иногда нужно просто не терять даром время, которое отводится в школе для занятий физкультурой. А понять, в хо-

рошей ты форме или не очень, поможет тестирование на выполнение нормативов комплекса ГТО.

На уроках физкультуры в нашей школе вместе с нашим учителем Александром Александровичем Свиридовым мы отрабатываем технику выполнения нормативных упражнений. Также мы можем дополнительно заниматься вместе с нашим учителем в свободное время после уроков в тренажерном зале нашей школы. На выходных я иногда выхожу самостоятельно на пробежку по парку. Готовясь к тестированию, мы тренируем все группы мышц. И если относиться к этому серьезно и выполнять все рекомендации тренера, стараться самому, то результат не заставит себя ждать.

В день сдачи ГТО мы все волновались, но, несмотря на это, многие мои одноклассники сдали нормативы, а некоторые даже на золотой знак отличия,



в том числе и я. В нашей школе периодически проходят директорские классные часы. На одном из них руководитель нашей школы торжественно наградила ребят, которые получили знаки отличия ГТО.

Я рада, что у нас есть возможность сдавать нормативы ГТО. Это такой самоконтроль себя, своих физических возможностей, своего усердия и полученных результатов. Конечно, всегда хочется выполнить нормативы на самый высокий золотой знак. И это не только потому, что повышается самооценка и ты видишь, что все

твои усилия не напрасны, еще и потому, что золотой знак дает дополнительные баллы при поступлении в институт. А это здорово, ведь это тоже хорошая награда за старания и настойчивость!

Я хотела бы пожелать всем школьникам успехов в подготовке и сдаче тестов комплекса ГТО. Не теряйте даром времени, используйте все имеющиеся возможности, чтобы быть спортивными и здоровыми. А сегодня в стенах школы у нас есть для этого все условия. Нужно просто понимать важность здорового образа жизни, иметь желание, силу воли и настойчивость в достижении цели!

Екатерина ВИСЛОБОВА,
ученица 9-го «Е» класса школы
№2097, обладательница
золотого знака 4-й ступени,
участник Всероссийского
фестиваля ГТО-2016 в составе
команды Москвы

Спорт становится все популярнее среди учителей, воспитателей и преподавателей. Если еще несколько лет назад было сложно представить какой-нибудь спортивный фестиваль или праздник, в котором массово участвовали бы работники столичной системы образования, то сегодня все иначе. Только на фестиваль по сдаче нормативов ГТО среди учителей «Знание - сила!», который прошел осенью 2017 года, пришло больше 1000 человек!

Вы помните, как проходили уроки физкультуры, когда вы учились в школе? У меня, например, возникали большие трудности при сдаче очень многих нормативов. Количество отжиманий и подтягиваний, которые я должен был сделать, вызывало мое искреннее удивление. Я смотрел на своего учителя и думал: «Вы требуете от меня что-то, а сами хоть раз подтянулись бы?» Конечно же, мой вопрос так и не был задан, но примерный ответ я понимал.

Сегодня, когда я со своими коллегами бываю на различных профсоюзных мероприятиях в школах, то с любопытством отмечаю, что физическая форма работников столичного образования заметно улучшилась. И даже не потому, что в школах стало больше молодых педагогов. Просто теперь модно жить «правильно»: питаться здоровой едой, делать зарядку, активно проводить свои выходные... Вспомните, сколько ваших знакомых лет 5-6 назад имели привычку курить, а сколько из них курят сегодня? Скорее всего, вы заметите, что курильщиков стало гораздо меньше.

Глядя на стройных, спортивных, красивых и позитивных учителей, школьники стремятся подражать им, записываются в спортивные секции, начинают работать над собой. Увидев хотя бы раз, как физрук подтягивается на турнике, личным приме-

ром показывая правильную технику выполнения этого упражнения, подросток не просто проникнется особым уважением к учителю, но и будет выкладываться на 100%, чтобы показать достойный результат.

Мода на спорт положительно воспринимается каждым здравомыслящим человеком. Поддерживают активность работников и большинство компаний, организаций. Разумеется, среди таких организаций есть и профсоюз.

Ежегодно профсоюзы различных отраслей по всей России

организуют многочисленные спортивные мероприятия, причем бывают и межрегиональные события. Например, в 2017 году Московская городская организация профсоюза образования организовала кубок Центрального федерального округа по мини-футболу. В сборных каждого региона были учителя, воспитатели и преподаватели. Москву же представляли сразу два коллектива: профсоюзная команда учителей «Профком Юнайтед - Москва» и молодые педагоги столицы. Результаты первого розыгрыша кубка завершились победами наших команд, которые заняли первое и третье место, «серебро» же досталось сборной учителей города Орехово-Зуево.

Однако это далеко не все спортивные мероприятия, которые организует наш профсоюз. Главным праздником активного образа жизни и спорта является фестиваль «Знание - сила!», который направлен на популяризацию здорового образа жизни и, в частности, сдачи нормативов ГТО. Это совсем молодое мероприятие: впервые оно состоялось в 2016 году.

В 2017 году фестиваль «Знание - сила!» вновь ненадолго поменял местами учителей и учеников. На территории спортивного комплекса ЦСКА отжимались, прыгали в длину и подтягивались не только преподаватели физической культуры: испытать себя пришли математики, языковеды, физики и лидеры...

Разным был и возраст участников. Порой молодым педагогам оставалось лишь с восхищением наблюдать за тем, как их опытные коллеги на «золото» выполняли нормативы. Всего же

и даже срывали голоса от своих кричалок. Глядя со стороны, можно было подумать, что в соревновании участвовали настоящие богатыри: высокие, сильные и брутальные. И все же эти силачи, которые с боевым кличем утаскивали, несмотря на любое сопротивление, команду соперников, были обычными педагогами.

Впрочем, оживленно было и на эстафете «Веселые старты». Часть дистанции представляла собой батут с различными препятствиями, развилками и даже отвесными стенами, через кото-

половине встречи «профкомовцы» смогли собраться, перехватили инициативу и поменяли счет на табло. Разгром все-таки получился, но в пользу «Профком Юнайтед - Москва». Итоговый счет - 6:3.

Кроме того, недалеко от футбольного поля были расположены многочисленные аттракционы: аэрохоккей, «родео-бык», устройство для определения силы удара. Наибольшей популярностью среди этих развлечений пользовалось последнее. Измеряли силу своего удара даже женщины, которые своими нежными руками порой били так, что некоторым мужчинам становилось стыдно за собственные результаты.

Тем не менее главным событием фестиваля стала именно сдача нормативов ГТО. Количество доступных упражнений просто поража-ло:

Личный пример - лучший пример

Спортивная жизнь московских педагогов

в тот день спортом занимались более 1000 человек!

Особенно приятно, что сборные межрайонных советов директоров были больше похожи на сыгравшиеся, сплоченные спортивные команды. Практически каждый МСД имел собственную форму, логотип и даже кричалку.

На торжественном открытии II фестиваля «Знание - сила!» присутствовали почетные гости - ветераны спорта, которые приветствовали участников, желали им показать достойные результаты и обойтись без спортивных травм. К работникам столичной системы образования обратился и заместитель МГО профсоюза Константин Гужевкин.

Все испытания комплекса ГТО и развлекательные конкурсы стартовали одновременно, поэтому участники и журналисты разбежались по различным местам проведения соревнований. Самым запоминающимся и шумным, как и в предыдущий раз, оказалось перетягивание каната. Зрелищности добавляли и группы болельщиков, которые подбадривали своих коллег

рые приходилось перелезать. Внутри каждого зрителя, который наблюдал, как взрослые люди носились по огромному батуту, просыпался ребенок: хотелось рвануть в гущу событий и самостоятельно преодолевать все испытания, представляя себя героем какого-нибудь боевика...

Еще одной изюминкой фестиваля «Знание - сила!» в 2017 году стал футбольный матч. На поле встретились сборная учителей из команды «Профком Юнайтед - Москва» и коллектив работников СМИ из Темо-Центра и Московского образовательного телеканала. Товарный статус матча не отразился на упорстве игроков, поэтому за игрой было действительно интересно наблюдать. Зрелищный, комбинационный футбол привлёк внимание всех людей вокруг, даже тех, кто никогда этим видом спорта не увлекался. Да и с точки зрения драматургии противостояние оказалось идеальным. Сначала команда «Профком Юнайтед» не могла ничего противопоставить соперникам, однако во второй

рить можно было практически все группы мышц, кроме того, была организована и сдача нормативов по стрельбе. У каждого испытания находились свои приверженцы, однако больше всего мужчин собралось у турников, а самым популярным упражнением среди женщин оказалась проверка гибкости.

Разумеется, спортивный праздник для педагогов завершился вручением заслуженных наград. В 2017 году победителем конкурса «Перетягивание каната» стала команда МСД №4, «серебро» в упорной борьбе завоевал коллектив МСД №3, а «бронзу» - МСД №18. В эстафете «Веселые старты» победили настоящие атлеты - высокие и поджарые: первое место досталось МСД №27, второе - МСД №21, третье - МСД №28.

Кроме команд, призы получили индивидуальные спортсмены. Самым гибким, самым прыгучим и самым быстрым оказался учитель физической культуры измайловской школы №1508 Алексей Кузнецов. Абсолютное чемпионство далось ему за счет постоянных тренировок и соблюдения режима.

Смогут ли победители прошлого года вновь показать лучшие результаты или в 2018 году мы увидим на пьедестале почета новые лица? В любом случае мы желаем всем участникам удачи. Ждем вас на III фестивале «Знание - сила!» в ноябре, и пусть победит сильнейший!

Сергей Вьюнков,
главный специалист информационного отдела
МГО профсоюза образования

Одиннадцать ступеней на пути к здоровью

Каждый год Московский городской педагогический университет пополняется новыми первокурсниками, которые еще вчера сидели за школьной партой. **Василиса ЗУБРИЙ стала студенткой Педагогического института физической культуры и спорта нашего университета в прошлом году. Мы решили поговорить с ней о роли в жизни современной молодежи возрожденного четыре года назад указом Президента России комплекса ВФСК ГТО, поскольку она еще в школе стала обладательницей самого почетного знака отличия - золотого.**

— Я с детства люблю активный образ жизни и все, что с ним связано, - рассказывает Василиса, - хотя не занималась спортом профессионально и не имею разряда. В школе мне нравилось заниматься

баскетболом. Этот интересный и красивый вид спорта подарил мне очень многое, и прежде всего желание побеждать, в том числе и саму себя. Мысль о сдаче нормативов комплекса ГТО пришла ко мне в школе в 17 лет. Подумала, а почему, собственно, и не проверить себя? Это было абсолютно мое самостоятельное решение. В нашей школе нам много рассказывали о ГТО, на занятиях учили выполнять тестовые упражнения, но никакого административного давления на этот счет не было, все только в добровольном порядке. Моя подруга и еще несколько одноклассников стали моими единомышленниками в этом решении.

— Мы регулярно бегали, отжимались, качали пресс, растягивались, - вспоминает девушка, - сравнивали результаты и старались их улучшать, чтобы быть готовыми на сто процентов к стартовому дню. В результате четверо моих одноклассников, включая меня,

сдали нормативы на золотой знак отличия, чем мы очень гордимся. В день сдачи нормативов я даже установила свой личный рекорд по прыжкам в длину. Этим и прекрасен спорт - ты можешь воочию увидеть результаты своей работы, плоды своей целеустремленности и нацеленности на результат.

Возрождение комплекса ГТО - замечательная инициатива, как и сопутствующая ей реализация предложения о том, чтобы результаты сдачи норм ГТО учитывались при поступлении в вузы.

— Многие думают, разве несколько баллов что-то решает? - удивляется студентка. - Да, количество баллов определяется высшим учебным заведением самостоятельно. У нас в Московском городском педагогическом университете это пять баллов. Но поверьте, при поступлении важную роль играет даже один балл, и почему бы не иметь его в своем арсенале?

— Для кого-то комплекс ГТО станет единоразовой проверкой, для кого-то нет, - размышляет она. - Лично я бы хотела подтвердить свой результат еще не раз, ведь всегда есть к чему стремиться и куда расти. Безусловно, сдавать или не сдавать - это выбор каждого. Но, на мой взгляд, каждый молодой человек должен стремиться к лучшему и не создавать искусственные барьеры, игнорируя имеющиеся возможности. Нужно просто пробовать, работать над тем, что не получается.

Комплекс ГТО состоит из одиннадцати ступеней, каждая из которых является индикатором здоровья и физической формы человека на протяжении всей его жизни. И это значит, что каждый из нас может своевременно сверить правильность своего движения по дороге здорового образа жизни, чтобы потом не пришлось наверстывать упущенные возможности.

Антон БОРОДИН



Как же быстро они растут!

Мы в ответе за здоровье наших детей

На мой взгляд, введение комплекса ГТО в школьную систему физического воспитания потребовало от специалистов физической культуры детального анализа предложенных нормативов и как следствие пересмотра своей работы по обучению и подготовке школьников к их успешной сдаче. Но, как вы понимаете, в этом процессе должны быть задействованы все стороны, одной из которых выступаем мы - родители. И, как и при любых новых начинаниях и процессах в школах, среди нас нашлись и те, кто комплекс ГТО интерпретировал отрицательно.

Друзья мои, не буду навязывать свое мнение и перубеждать несогласных, лишь предложу посмотреть на данный факт как на возможность создания маленькой семейной системы приобщения своего ребенка - заметить, своего - к основам физической культуры. Не «физра», а именно культура! Это как чистить зубы: обществом данное явление теперь и не обсуждается, оно уже постулат.

Вы скажете, что мы все такие разные по уровню физических возможностей, целям в жизни и золотой значок для одних недостижимая цель, а другим он абсолютно не нужен... Да, это «весомые» аргументы, но ведь вы же не сделали даже шага в этом направлении!

Помните, как ваши дети делали свои первые в жизни

шаги: сначала один (о, это же было для вас вселенское событие!), потом два... и наконец он пошел, и шел он именно к вам. Вы для него его вселенная, его опора. Ему трудно давались первые шаги, он к тому же тогда не мог говорить, чтобы рассказать вам об этом. Но вы всячески ему помогали: держали за руки, приподнимали, облегчая нагрузку на ноги, позволяли держаться за себя, как за незыблемую опору. Ну, вспоминайте, вспоминайте... Так ведь оно было?!

Сейчас вы не контролируете и даже не задумываетесь, как он ходит, бежит, прыгает и двигается. Это уже происходит автоматически. Он освоил это, это у него уже в крови. Давайте же сделаем первые шаги и в создании семейной системы здорового образа жизни, основой которой станет двигательная активность ребенка, а контрольные нормативы ГТО при тестировании будут рассматриваться как вершина, к которой нужно стремиться.

«Опять вершины, опять рекорды, опять нормативы...» - скажете вы. Но вершины, как и рекорды, бывают разные. Есть Эверест, есть Эльбрус, есть рекорды мира, Европы, страны, а есть личные. Я предлагаю начать с личных совместно с ребенком: вы - со своих, он - со своих. Потом смотреть друг на друга, обсуждать, что-то исправлять в технике выполнения упражнений, работать над совершенствованием определенных двигательных навыков и функциональных возможностей. О, это такой пласт, кото-

рый просто затягивает, и вы заметите, как вновь делаете шаги навстречу друг другу, став для своего ребенка в очередной раз незыблемой опорой.

Так, держась за руки, вы и достигните своей первой маленькой, но такой важной вершины. Как более мудрый, вы поведете его дальше ко второй, третьей... А потом придет «автоматизм», это ему будет необходимо как воздух, он будет бить рекорды за рекордами, постоянно двигаясь к новым вершинам, а вы - поддерживать свой жизненный и физический тонус. Так незаметно вы подойдете и к золотому значку ГТО. А это уже возможность получить дополнительные баллы при поступлении в вуз, а значит, и весомый аргумент в пользу определения дальнейшей судьбы молодого человека. Думаю, тут стоит задуматься.

Чуть не забыл о так надоевших нормативах! Можно поменять это понятие на математический термин «система координат», в которой из пункта А необходимо прийти в пункт Б. Заметьте, главное условие - надо двигаться.

Сейчас школы проводят различные фестивали: «Сдайте нормы ГТО всей семьей», «К значку ГТО - всей семьей». Это просто здорово, что есть такая возможность вместе с папой и мамой бить личные рекорды, замахиваться на золотой значок, пробовать сотрясать рекорды своей школы, города, а при настойчивости и выше. Сколько здесь по-



зитива, положительных эмоций, да и соревновательные условия заставляют стараться всех членов семьи на все 100%. А как вам фестиваль «Сдай нормы ГТО с чемпионом»? Представляете, вместе с вами сдает нормативы олимпийский чемпион или чемпион мира. У вас появляется великолепная возможность лично пообщаться, воочию увидеть мировую звезду, взять автограф, а что особенно важно для малышей, даже пощупать. И такие праздники проходят во всех школах, и, заметьте, все это совершенно бесплатно! И какие же у нас могут быть отговорки не дать себе и своему ребенку дополнительную возможность быть здоро-

вым, улучшить свою физическую форму и провести с пользой время? Приходите, заряжайте положительной энергией и эмоциями всю свою семью. И это еще и возможность жить жизнью школы, ведь именно там учится ваш ребенок. Найдите в себе силы вырваться из вечной «бытовухи», занятости, усталости и не оправдывайте все это своим отрицательным отношением к ГТО.

Очень многое в жизни ребенка зависит от нас, родителей, от наших взглядов, позиций, ценностей, поступков, действий. Только мы создаем первичную среду для формирования своего же будущего в лице наших детей, которых хотим видеть здоровыми, умными, успешными и востребованными. Спешите, ведь дети растут очень быстро...

Василий ЦАНДЫКОВ,
член Городского экспертно-консультативного
совета родительской общественности при
Департаменте образования города Москвы

Замечательный результат

А как обстоят дела с ГТО в дошкольных группах наших школ? Может, рановато еще проходить тестирование? Оказывается - нет! Наши дошколята активно тренируются и пробуют свои силы, участвуя в движении ВФСК ГТО. И вместе с ними на этом пути им помогают педагоги и родители.

Нашим детям посчастливилось посещать дошкольные группы школы №1357 «На Братиславской», потому что здесь работают отличные люди, знающие свое дело. Один из них - преподаватель физкультуры Оксана Геннадиевна Егорова. Благодаря ей жизнь

наших детей насыщена различными спортивными мероприятиями. Вот и предложение поучаствовать в сдаче нормативов ГТО наши дети и мы, родители, приняли на ура, поскольку с ребятами ведется серьезная работа на занятиях физкультуры и они уже имеют свои маленькие успехи.

Дети старательно готовились к этому мероприятию вместе со своим педагогом, отрабатывали различные элементы. И вот настал этот долгожданный, волнительный и очень важный день! Наши юные спортсмены с группой поддержки из педагогов и родителей, дружным коллективом, вооружившись спортивной формой, фотоаппаратами и хорошим настроением, отправились на тестирование, чтобы показать все, на что мы способны.

Все началось с общей разминки. Дети волновались, но, разогрев мышцы, осмотрелись вокруг и немного успокоились. Они почувствовали себя настоящими спортсменами, которые пришли получать победу любой ценой. Судьи, принимающие нормативы, были очень

доброжелательны, доступно объяснили детям, что и как нужно делать. Первым заданием был челночный бег, который дался нашим ребятам без проблем! Но когда мы, родители, узнали, как далеко наши дети должны прыгнуть в длину, то не могли поверить, что они на это способны! Оказалось, что мы недооценили своих детей и эффективность тренерской работы с ними! Ребята прекрасно справились и с этим испытанием. Дальше по программе было отжимание, которое наши ребята воспринимали как интересную игру: отжимаясь, нужно было коснуться подбородком специальной дощечки, чтобы задание было засчитано. А вот метание мяча в цель оказалось самым сложным заданием для наших дошколят! Но, преодолев и этот спортивный рубеж, наши юные спортсмены перешли к сдаче нормативов на растяжку. Участники становились на лавочку и тянулись максимально низко к полу, а результат фиксировал судья при помощи линейки. Завершающим заданием было упражнение «на пресс». Здесь наши дети

проявили всю свою силу воли, добиваясь нужного результата!

Итогом этого насыщенного дня стали 2 серебряных и 4 золотых знака отличия ГТО в нашей команде. Мы считаем этот результат просто замечательным! Хочется сказать огромное спасибо всем, кто организует такие мероприятия и дает возможность нашим детям почувствовать себя настоящими спортсменами, несущими ответственность за свои достижения и спортивные результаты. И конечно, хотим поблагодарить администрацию нашей образовательной организации и нашего инструктора по физкультуре Оксану Геннадиевну за раскрытие спортивного потенциала наших ребят! Вы делаете хорошее, важное и нужное дело! Мы рады, что в московских образовательных организациях сегодня созданы все условия для обучения, всестороннего развития и укрепления здоровья наших детей.

Мария КОРДИС,
Ольга НИКОЛЬСКАЯ,
родители воспитанников
дошкольной группы №10 школы
№1357 «На Братиславской»



Хорошо, когда родители не только морально поддерживают своих детей, но и личным примером преподают им правильные уроки жизни. 28 марта 2018 года прошло награждение победителей первого этапа Всероссийского физкультурно-спортивного фестиваля «ГТО - одна страна, одна команда!». В номинации «Папа, мама, я - спортивная семья!» победу одержала московская семья Рябовых. Родители Денис и Светлана вместе со своими дочерьми Катей и Аней дружно вышли на старт по выполнению нормативов ГТО и стали лучшими, получив четыре золотых знака отличия!

- Выходя на старт, ставили ли вы перед собой задачу одержать победу и выполнить нормативы лучше всех?

Светлана:

- Была цель. Мы знали требования, видели наши первые результаты, понимали, что справляемся с тестами хорошо. Детям было легче, ведь они занимаются легкой атлетикой, поэтому бег, прыжки и многое другое у них отработано. Я тоже спортивный человек, поэтому мне было не очень сложно. А вот у нашего папы были проблемы. Он сейчас сам расскажет.

Денис:

- Часть нормативов я тоже сдал легко. А вот к некоторым пришлось готовиться очень серьезно около 3 месяцев. Но, действительно, была цель. Очень хотелось поддержать свою семью, не отставать. У нас в семье сложилась правильная спортивная атмосфера, и мы очень хотели получить «золото». Это очень мотивировало.

- Как вы относитесь к тому, что комплекс ГТО вернулся в нашу жизнь?

Денис:

- Это здорово! Нам очень нравится. Мы все вместе много времени проводим на улице, бегаем, гуляем, занимаемся. У нас даже собака приобщается к спорту. Теперь мы активные приверженцы ГТО, разделяем

эти идеи. Пытаемся привлечь друзей и родственников. Например, мои друзья уже со мной вместе ходят в спортзал и тоже задумываются над участием в подобных соревнованиях.

Светлана:

- Мы очень рады, что комплекс ГТО вернулся в нашу жизнь. Для нас это возможность проверить свои возможности, жить активной жизнью и воспитывать в детях ценность спорта.

ся ко мне, как к спортсмену. Очень приятно слышать подобную оценку. Я получаю удовольствие от спорта. Важно сказать, что мы не профессиональные спортсмены. Серьезно занимаются только дочки - легкой атлетикой. У них есть разряды. Мы же с женой просто активные люди и никогда не были серьезными спортсменами, разрядниками. Так что пришлось подтянуться.

кой атлетике. Я серьезно отношусь к спорту, тренируюсь, участвую в соревнованиях. Со временем мои результаты становятся лучше, соответственно и нормативы тоже сдавать легче.

Аня:

- Мне также тяжелее всего было уложиться в норматив бега на километр. Хотя и 60 метров быстро пробежать было тоже непросто.

не укладывается. Старались его поддержать. В итоге он загорелся идеей не подвести нас - и не подвел.

Денис:

- Я не бегал уже 15 лет. Поэтому, когда сейчас впервые попробовал пробежать 2 километра для сдачи ГТО, я не смог вообще. Когда впервые пошел выполнять этот норматив - пробежал за 18 минут, а на «золото» надо 13 минут 10 секунд. Мне нужно было за 3 месяца на треть улучшить свое время, и я смог это сделать!

Светлана:

- Мы как семья уже не в первый раз выступаем на соревнованиях. Но после опыта по сдаче всей семьей нормативов ГТО мы стали еще активнее участвовать. Буквально на прошлой неделе мы заняли второе место на городских соревнованиях среди спортивных семей.

- Остались ли у вас еще какие-то спортивные амбиции? Какие дальнейшие планы?

Денис:

- Конечно! Мы хотели в этом году снова попробовать выполнить нормативы ГТО, но не получается, так как я перехожу в следующую ступень и смогу только со следующего года выступать. Катя тоже переходит в следующую ступень. Ждем следующего года.

Светлана:

- Мы теперь стали чаще обращать внимание на различные спортивные старты. Есть триатлон, айтман, гонка героев, многое другое. Раньше все это проходило без нас, а теперь, думаю, мы обязательно поучаствуем. Мы готовы двигаться дальше. И наши друзья тоже готовы присоединиться к нам.

- Готовы ли вы посоветовать всем проходить тестирование на выполнение нормативов комплекса ГТО?

Светлана:

- Безусловно, мы всех призываем. ГТО в любом возрасте помогает понять, в какой ты форме, насколько здоров. Это очень хороший индикатор здоровья. Прекрасно, что в любом возрасте можно попробовать.

- Девочки, а как обстоят дела у ваших одноклассников по сдаче нормативов ГТО?

Катя:

- В моем классе моя подруга получила серебряный значок, а еще один мой одноклассник сдал нормативы на бронзовый знак. Так что интерес есть.

Аня:

- У нас в классе очень многие участвуют в сдаче нормативов ГТО. Я справилась пока лучше всех.

Денис:

- Мы советуем мамам и папам поддержать своих детей личным примером и вместе с ними принять участие в движении ВФСК ГТО. Сегодня для того, чтобы пройти тестирование, есть все возможности. И для этого не нужно быть спортсменом-профессионалом. Выходите на старт всей семьей и почувствуйте себя единой сплоченной командой!

Роман ЧУКАНОВ



- Как сказались подготовка к успешному выполнению нормативов ГТО на ваше здоровье?

Денис:

- Улучшились физическая форма и самочувствие. Я стал чувствовать себя увереннее. Коллеги по работе уже относят-

- Девчонки, расскажите, как вы выполняли нормативы ГТО?

Катя:

- Сложнее всего дался бег на длинную дистанцию. Остальное далось достаточно легко, ведь подобные упражнения часто встречаются в лег-

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым и физически крепким. А для этого нужно приучать детей к спорту с юных лет. Поэтому в дошкольных группах московских образовательных организаций большое внимание уделяется физическому воспитанию детей. А довольны ли результатами родители дошколят?

В школе в Капотне в дошкольном отделении с этой задачей справляются на «отлично»! Наши дети дважды в неделю занимаются физкультурой с профессиональным педагогом Ольгой Витальевной Артамоновой. Игровая форма занятий, разнообразие упражнений, чуткий подход к детям позволяют поддерживать интерес и мотивацию у ребят.

В теплое время года занятия проводятся на свежем воздухе, устраиваются дни здоровья для всей семьи и веселые эстафеты. Наши дети и мы вместе с ними с удовольствием участвуем в различных соревнованиях, которые проходят как внутри образовательной организации, так и на окружном и городском уровне. Соревнования «Веселые старты», «Папа, мама, я - спортивная

семья!», «Школа мяча» стали для наших детей настоящим спортивным праздником и проверкой своих сил. В зимний период дошколята учат кататься на лыжах, с ними осваивают правильную технику и разные стили лыжного бега. Как подведение итогов этих занятий - мы все участвуем в фестивале «Папа, мама, я - лыжная семья!».

Помимо занятий физкультурой наши дети дважды в неделю на занятиях в бассейне под руководством опытного тренера Натальи Николаевны Акулиной осваивают четыре спортивных стиля плавания. Свои успехи ребята демонстрируют, принимая участие в городских соревнованиях на глубокой воде «Я умею плавать».

Оба моих ребенка с удовольствием ходят в группу, им нравится заниматься физкультурой, они с радостью участвуют в соревнованиях, меньше стали болеть. Я как родитель благодарна, что наши дети свои первые спортивные шаги делают под руководством таких замечательных, неравнодушных, профессиональных наставников и что для этого имеются все возможности и прекрасные условия!

**Алена ТИМОХИНА,
мама воспитанников дошкольной
группы школы в Капотне**

Первые спортивные шаги



От мала до велика

Приглашаем за здоровьем!



Сегодня городские и межрайонные фестивали Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» стали уже привычными мероприятиями для москвичей, хотя с момента активного возрождения комплекса ГТО не прошло и трех лет. В течение 2017-2018 учебного года на базе московских школ проведено 90 межрайонных фестивалей ГТО для школьников и их родителей. А это значит, что возможность пройти тестовые испытания комплекса по месту жительства стала вполне реальной для каждого москвича. Московские школы сегодня создают для этого все условия и проводят фестивали ГТО как большие спортивные праздники.

Школа №1499 имени Героя Советского Союза Ивана Архиповича Докукина, как и многие московские школы, в этом учебном году провела на своей базе межрайонный фестиваль «ГТО всей семьей». Фестиваль прошел в три этапа: для семей обучающихся основной и старшей школы, начальной школы и дошкольников.

Открытие каждого этапа фестиваля проходило в актовом зале школы. С приветственным словом перед участниками выступала директор школы Жанна Анатольевна Синельникова. Она отметила, что «фестивали ГТО стали уже доброй традицией и неотъемлемой частью жизни любителей физической культуры и спорта столицы «от мала до велика».

Участники фестиваля соревновались в выполнении таких дисциплин комплекса ГТО, как подтягивание на высокой или низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине. На каждом этапе соревнований участники подбадри-

вали и поддерживали друг друга. Иногда казалось, что нет больше сил... Но дружное: «Давай! Вперед!» - ободряло и помогало двигаться дальше! Ну а для тех, кто все-таки решил передохнуть между выполнением очередных испытаний, были организованы мастер-классы и просмотр фильма.

Когда члены жюри удалились на совещание для подведения итогов, пришло время подкрепиться вкусным обедом. Совместный обед родителей, учителей и детей - это еще одно звено объединения и сплочения коллектива.

Но вот наступил момент, которого все с нетерпением ждали: итоги подведены! Награждение, аплодисменты, фанфары, объятия, смех, улыбки и поздравления! Фестиваль завершился, но впечатления, хорошее настроение и радость общения остались с участниками навсегда!

Такие праздники здоровья и дружбы объединяют и решают сразу множество задач. Помимо пропаганды здорового образа жизни и популяризации ком-



плекса ГТО, они воспитывают интерес к занятиям физкультурой и спортом, улучшают отношения в семье, в школьном сообществе, формируют навыки работы в команде и дают возможность всем желающим пройти тестирование на выполнение нормативов ГТО рядом с домом. А результаты тестирования обязательно заносятся в личный кабинет каждого участника по уникальному идентификационному номеру. Поэтому фестиваль «ГТО всей семьей» станет доброй традицией нашей школы, и мы надеемся, что с каждым годом число желающих принять участие в нем будет увеличиваться.

Друзья, присоединяйтесь! Приглашаем к нам за здоровьем! А в здоровом теле - здоровый дух!

Екатерина ДУБИЧЕВА,
учитель начальных классов
школы №1499



Тестирование школьников на выполнение нормативов ГТО практически является экзаменом на соответствие их фактической физической формы нормативным физическим возможностям своей возрастной группы. И если школьник ведет малоподвижный образ жизни, к чему неминуемо приводит наш век всеобщей компьютеризации, у него низкий мышечный тонус, и разовыми физическими нагрузками ситуацию не спасешь. Наоборот, можно вообще отбить всякую охоту заниматься спортом, поскольку ребенку это оказывается тяжело, сложно и, соответственно, не нравится. Поэтому так важно повышать двигательную активность наших детей, чтобы мышцы как можно больше работали, находились в тонусе, тогда и спорт, и ГТО не будут в тягость.

На протяжении трех лет в нашей школе реализуется проект «Держим курс на ГТО». Помимо непосредственной физической подготовки, мы также посчитали необходимым начать с серьезной информационной работы. Классные часы, тематические уроки, работа инициативной группы дали свои результаты, и сегодня ГТО прочно вошел в сознание детей, родителей, педагогов и в жизнь нашей школы. Немаловажным событием стало создание на базе нашей школы площадки по тестированию ВФСК ГТО.

Комплекс ГТО вдохновил нас на поиск новых идей и создание более благоприятной среды для двигательной активности в режиме дня школьника. Мы постоянно совершенствуем утреннюю зарядку и физкультурные минутки, поощряем занятия спортом, но при этом убеждаем детей в том, что спорт это не единственный способ быть активными. Прогулки, подвижные игры во дворах, парках и скверах, катания на роликах и коньках, бег на лыжах, велопробеги - все это несет в себе положительный им-

пульс, позволяет быть активными и, как следствие, более сильными и здоровыми.

Конечно, уроки физической культуры остаются самой доступной и регулярной формой спортивных занятий. Поэтому учителя ведут постоянную работу по совершенствованию педагогических методик для достижения более эффективных результатов физического развития и укрепления здоровья наших детей. Хорошим помощником в поиске новых идей и передового опыта стала Московская электронная школа, которая облегчает обмен информацией, открывает доступ к разнообразным материалам, с помощью которых можно обогатить собственные знания и поделиться своими наработками с коллегами и единомышленниками для их практического применения. Также с помощью МЭШ можно познакомиться с теоретической основой ВФСК ГТО, более того, каждый школьник легко может проверить свои знания в данном направлении, используя тестовые задания, размещенные в МЭШ.

Хорошие возможности школьникам дает система до-



полнительного образования, которая в нашей школе так же не стоит на месте, активно развивается и совершенствуется. В школе работают объединения по 14 видам спорта. Рассчитаны они на обучающихся и воспитанников всех возрастов. Большое внимание уделяется работе с дошкольниками, спортивные занятия прочно вошли в режим продленного дня начальной школы.

Важным звеном, которое помогает в системе физическо-

го воспитания, является организация соревнований в форме спортивных праздников и фестивалей. Мы убеждены в том, что хорошо проведенные соревнования могут значительно увеличить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Опыт показал, что в соревновательной обстановке лучше проявляются физические качества детей, а атмосфера праздника усиливает значимость события. В этом учебном году в школе организовано и проведено два больших межрайонных фестиваля ГТО, фес-

тиваль «ГТО на воде», фестивали «Сдай ГТО с учителем!» и «Семейные старты». Все они стали настоящими событиями школьной жизни. Торжественное вручение знаков и удостоверений ГТО, яркие показательные выступления спортсменов, напутствия почетных гостей сделали обстановку по-настоящему праздничной. Отдельные фестивали ГТО мы проводим для дошкольников.

Впереди, конечно, у нас еще много интересной работы, чтобы путь к знаку ГТО стал для всех движением вперед, сдача нормативов - нормой жизни, а физическая активность - залогом здоровья на долгие годы!

Дмитрий БОНАМИ,
директор школы №1413



То, что нас объединяет

Если расслабишься, спасуешь, не будешь стараться, ты подведешь команду

Польза здорового образа жизни общеизвестна и не подлежит сомнениям. И в том, что занятия спортом являются неотъемлемой составляющей здорового образа жизни, убеждать сегодня тоже вряд ли кого-то нужно. Но есть у спорта, особенно у командных его видов, еще очень важные воспитательные, социально значимые функции - он объединяет, учит взаимовыручке, дружбе и чувству локтя. Сегодня, если мы хотим отметить сплоченную, дружную работу любого коллектива, мы называем его командой. А ведь слово это как понятие нам подарил именно спорт.

спорта. Наблюдается, что после игр дети ведут себя совсем по-иному, они доброжелательны, внимательны друг к другу, поддерживают друг друга после поражений и вместе радуются победе, они команда единомышленников, они товарищи, а часто становятся друзьями.

Очень показательными в этом смысле являются Президентские состязания. Ведь в них участвуют команды, состоящие только из одноклассников. Это помогает ребятам



одного класса лучше узнать и понять друг друга, и это особенно важно, ведь им предстоит быть вместе все долгие школьные годы. Когда на школьном этапе определяется победитель, который будет представлять школу на следующем этапе, у ребят происходит изменение в сознании: они становятся единой командой, так как победить они могут только вместе. Поэтому ребята стараются помочь друг другу, подсказывают, как нужно лучше сделать упражнение, если у кого-то не получается, переживают и гордятся теми, кто улучшил свои результаты.



Школьное сообщество, как и любой большой коллектив, разнообразное и непростое. Все ребята со своими характерами, со своими семейными ценностями, своим пониманием и отношением к жизни, пускай еще нетвердым и не до конца сложившимся. Поэтому так важно помочь им твердо определиться с тем, что в этой жизни хорошо, а что плохо. И занятия физкультурой, спортом, подготовка к командным соревнованиям и участие в них помогают в воспитательном процессе, как никакие другие теории и нравоучения. Я уверен, что спортивная деятельность не просто развивает физические способности у детей и улучшает их здоровье, но и воспитывает характер, играет роль в становлении личности, объединяет и воспитывает чувство коллективизма. Взаимное соперничество за командные успехи и результаты, нацеленность на спортивную победу воспитывает силу воли, настраивает ребят на большую самоотдачу, требовательное отношение к себе. Ведь если ты расслабишься, спасуешь, не будешь стараться, то подведешь команду.

Со своими учениками я стараюсь участвовать в соревнованиях по большинству видов



С интересом я также наблюдаю за своими учениками во время игры в баскетбол. Здесь они тоже проявляют все свои лучшие качества. Ты понимаешь, что играет команда, и это слаженный механизм. Именно такие моменты становятся итогом моей каждодневной работы, которая приносит свои плоды и дает результаты.

Школьный спорт нужен и важен, он помогает детям объединяться и учит их проявлять свои лучшие качества. Когда на переменах и во внеурочное время вижу их горящие глаза, как они рассказывают о прошедших соревнованиях и с каким нетерпением ждут следующих стартов, я понимаю, что все делаю правильно.

Виталий СИДОРОВ,
учитель физической культуры
школы №439



В нашей школе №2083 патриотическому воспитанию, физической культуре и спорту придается большое значение, как и сдаче нормативов комплекса ГТО. Президентские состязания превратились в важную составляющую формирования здорового образа жизни школьников, воспитания у них силы воли и характера. Подготовка и участие в таких турнирах помогает ребятам увидеть, как многого можно достичь, регулярно занимаясь физкультурой, посещая спортивные кружки и секции в кругу надежных друзей и одноклассников.



Воспитание характера

Сильные должны поддерживать менее сильных, креативные - находить решения в творческих конкурсах, имеющие авторитет - эффективно управлять общими действиями

Молодые люди должны выходить из стен школы здоровыми и подготовленными к сложностям и нагрузкам взрослой жизни. Современная школа принимает вызовы сегодняшнего дня и отвечает на них подготовкой ребят с развитым чувством ответственности за общий результат и готовых целеустремленно идти к поставленным целям. Президентские состязания как нельзя лучше помогают в решении этой задачи. Эти соревнования закаляют характер, учат чувству локтя, чувству сопричастности к общему результату, ведь от личного вклада каждого одноклассника зависит общая победа или поражение в соревнованиях.

Этот вид соревнований появился в нашей стране относительно недавно. В 2010 году был издан Указ Президента РФ «О проведении спортивных соревнований (игр) школьников» с целью создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания школьников. Главным видом Президентских состязаний является многоборье ГТО. Упражнения хорошо знакомы ребятам, они отрабатывают их на занятиях физической культуры. В общую программу игр дополнительно включаются соревнования по подвижным играм, встречной и комбинированной эстафетам и видам спорта по выбору - плаванию, мини-футболу, шахматам.

Главной особенностью этих состязаний является то, что в них принимают участие команды, состоящие из учащихся одного класса. Чтобы победить,

ребятам, которые ежедневно встречаются на уроках, вместе проводят перемены и знают друг друга с первого класса, в ответственный момент надо проявить все лучшие свои качества для командного результата. Сильные должны поддерживать менее сильных, креативные - находить решения в творческих конкурсах, имеющие авторитет - эффективно управлять общими действиями. При грамотной организации командных усилий и отличной физической подготовке класс превращается в коллектив, которому по плечу самые высокие результаты.

В нашей школе №2083 такая команда есть - это ребята сегодняшнего 8-го «А» класса образовательной площадки «Родники». Два года назад, когда они были еще шестиклассниками, их класс стал первым в Москве среди классов своей параллели. Ребята

одержали победу на всех этапах Президентских состязаний от школьного до городского и получили право представлять нашу столицу во всероссийском финале Президентских состязаний. И вот когда наступило лето, пора отдыха и школьных каникул, весь класс решил готовиться к осеннему финалу. Какие могут быть каникулы у тех, кто хочет стать лидером Президентских состязаний! В такие периоды, по сути, и закалывается характер настоящих борцов и формируется чувство локтя.

Каждый день они упорно тренировались на водных дорожках, на спортивных площадках, занимались в классах на теоретических занятиях. При этом в коллективе царил отличная доброжелательная атмосфера, ведь все старались для общего результата! На вопрос: «Было ли трудно ребятам провести все лето опять вмес-

лась возможность продлить общение в новой обстановке. Они не устали друг от друга, а, напротив, только лучше познакомились.

И вот наступил сентябрь, и ребята отправились на всероссийский финал в детский центр «Смена», куда на три недели съехались команды самых сильных классов из 77 регионов России. Как результат - представители Москвы поднялись на пятое общекомандное место и завоевали призовые места в индивидуальных соревнованиях. Конечно, немного расстроились, но это спорт! И он учит не опускать руки, закаляет характер и силу воли. Участие в соревнованиях такого уровня - это замечательная школа жизни. Домой ребята возвратились повзрослевшими, закаленными в горниле спортивных сражений, с твердым намерением продолжить тренировки, чтобы добиться еще лучших результатов. Они рассказали другим ученикам нашей школы о своем участии во Всероссийских Президентских состязаниях, показали кадры своих спортивных баталий в Краснодарском крае.

После этого популярность Президентских состязаний в школе поднялась до невероятных высот. Все классы хотят стать участниками таких престижных соревнований и достойно защищать спортивную честь школы и города. Учащиеся младших классов видят пример старших и хотят стать такими же лидерами школьного спорта, как те, кто выступал перед ними и рассказывал интересные истории о настоящей спортивной борьбе и испытании характера. Общий уровень знаний школьников тоже повысился, ведь спорт закаляет характер и помогает добиваться результатов и в таком важном деле, как учеба. И наша школа совсем не случайно вошла в число ста лучших школ России оборонно-спортивного профиля, а также и в пятьсот лучших школ страны вообще.

Единому, сплоченному коллективу по плечу любые задачи. Главное, что есть цель для движения вперед, в достижении которой воспиты-



те?» их учитель А.Ю.Зуев отвечает:

- Да нет, ребятам было интересно находиться рядом и во время каникул. Они привыкли видеть друг друга в школьных кабинетах, а тут им представи-

ваются чувство коллективной ответственности, сила воли и настоящий характер. И замечательно, что детей на этом пути поддерживают родители и все педагоги школы.

Татьяна НАУМКИНА,
директор школы №2083



Физическая культура и спорт играют важную роль в повседневной жизни человека. Ведь именно осознанное понимание, что от физического здоровья во многом зависят успешность, работоспособность, возможность реализации самых смелых планов, помогает находить время для занятий спортом. Сегодня физическая культура как социальное явление имеет весьма различные формы. В нашей Ломоносовской школе одной из таких форм стало создание школьного спортивного клуба.

Определяющую роль в отношении к физической культуре и спорту для ребенка играет личный пример родителей. Именно родители на начальном этапе могут существенно повлиять на выбор своих детей, найти любимое занятие, которое удовлетворяло бы их запросам и интересам.

Конечно, не всегда желания совпадают с возможностями. Что-то здесь поправимо, а что-то нет. Если это связано со здоровьем ребенка, то однозначно надо искать здоровые альтернативы, которые могли бы максимально удовлетворить его предпочтения, не ограничивая двигательной активности.

Хорошим подспорьем в этом вопросе может стать массовый спорт, прежде всего благодаря своей доступности, который в настоящее время набирает обороты. Ведь основная цель массового спорта - вовлечение практически всех групп населения в регулярные занятия физической культурой.

Огромную роль в этом вопросе могут играть школьные спортивные клубы. Создание ШСК, с

нация определяет самых достойных ребят в трех возрастных группах: среди учеников начальной, основной и старшей школы. Ребята получают памятные подарки, а их фото размещают на стене почета лучших учеников школы.

Активно в спортивную жизнь мы привлекаем и родителей не только как болельщиков, но и как участников. Объединенные соревнования детей и родителей уже второй год проводятся

в российских проектах «Будь в спорте!», «Всероссийский фестиваль ГТО», «Московский марафон», «Лыжня России». В этих мероприятиях на старт выходят всей семьей. Не остаются в стороне и наставники ребят. Тренеры наравне с ребятами демонстрируют свою физическую подготовку, спортивные навыки, силу воли и, конечно же, желание победить. Именно личный пример родителей и наставников является

трудничаем. Частыми гостями ШСК «Ломоносовский» бывают игроки футбольного клуба ЦСКА, члены сборной России и Московской области по тхэквондо WTF, Ассоциации гольфа России. Такие встречи, мастер-классы от профессиональных спортсменов надолго остаются в памяти ребят, помогают им совершенствовать свою спортивную технику.

Важно отметить, что у нашего ШСК выходных и каникул не

школьников появляется буквально избыток свободного времени. Не каждый ребенок может распорядиться им рационально и с пользой для здоровья. Эту заботу и опеку в определенной мере берет на себя и ШСК. А чтобы прошло все организовано и без сбоев, каникулярный период планируется заблаговременно с учетом пожеланий детей и родителей.

Я уверен, что и запланированные на предстоящие кани-

У нас каникул не бывает

Школьный спортивный клуб

в составе команды школьного спортивного клуба по дисциплинам: спад-гольф, скоростно-силовой экстрим спринт-пауэр, мини-футбол, настольный теннис, роуп-скиппинг.

Особо хочется отметить участие ШСК в городских и все-

лучшим мотивирующим фактором в достижении поставленной цели.

Ощутимую поддержку в работе ШСК оказывают известные спортсмены, общественные организации и спортивные федерации, с которыми мы со-



бывает. Чтобы родители смогли стать активными участниками происходящих событий, спортивные соревнования и товарищеские встречи мы проводим и по выходным дням. Каждый выбирает то, что ему по силам. Начиная от группы поддержки своей команды и заканчивая полноценным участием в составе команды, если это позволяет регламент спортивных состязаний. И особенно важна работа ШСК в каникулярные периоды, ведь на каникулах у

кулы мероприятия ШСК пройдут с пользой для здоровья ребят. Они наберутся сил, новых позитивных впечатлений, обзаведутся новыми друзьями. Очень важно, что спорт объединяет ребят. Ведь только на основе общих интересов, как правило, формируются настоящая крепкая дружба и взаимопонимание.

Сергей КУЗНЕЦОВ,
учитель физической культуры
Ломоносовской школы

моей точки зрения, возможно при наличии трех факторов: материально-технического обеспечения, спортивных специалистов и профильного организационно-методического сопровождения. А полноценным ШСК можно считать только в том случае, если в нем собрано не менее трех спортивных направлений, образованных исходя из интересов детей и родителей, а также возможностей конкретной образовательной организации.

В качестве реального примера хочу поделиться опытом создания и становления нашего ШСК «Ломоносовский», который успешно работает в нашей Ломоносовской школе с 2013 года. Решение о создании ШСК было принято руководством школы и продиктовано необходимостью систематизировать всю спортивную деятельность дополнительного школьного образования, вывести ее на новый качественный уровень, добиться серьезных результатов и не только в стенах школы.

Опустим все организационные моменты и перейдем непосредственно к деятельности ШСК. Все спортивные секции были структурированы по направлениям: игровые виды спорта, силовые и единоборства, эстетические, интеллектуальные и рекреационные. Отдельно был выделен блок ВФСК ГТО.

По итогам каждого учебного года подводятся итоги в номинации «Спортсмен года». Эта номи-



От каникул к учебе

Переход без стресса

Ближе к концу лета ребенок все еще нежится до 11 утра в постели, проводит чудесный беззаботный день на даче в любимых развлечениях, допоздна засиживается у телевизора, компьютера и с друзьями встречает рассвет? Очень велика вероятность, что 1 сентября, стоя в 8.00 на линейке при параде, с полным портфелем, в окружении шумной толпы одноклассников, в сопровождении громкой музыки и торжественных речей, школьник будет испытывать стресс, не говоря уже о последующих менее торжественных учебных днях...

По мнению специалистов Ассоциации организаций по развитию гуманистической психологии в образовании, событие может считаться угрожающим психологическому благополучию (стрессогенным), если оно характеризуется внезапностью ситуации, неготовностью к переменам и высоким эмоциональным «градусом». С этой точки зрения стрессовым может быть событие, носящее как отрицательный, так и положительный характер.

Школа - это соблюдение режима, активная умственная деятельность, взаимодействие в коллективе, ответственности и ответственности. Если летние каникулы этому прямая противоположность, переход «с корабля на бал» может сопровождаться стрессовыми реакциями: высокой утомляемостью, потерей жизненного тонуса, плохим настроением, головными болями, отказом от деятельности.

Поэтому хорошо бы планировать лето таким образом, чтобы соблюдался режим, не снижалась умственная активность, не прекращалось конструктивное общение со сверстниками, не забывались буквы-цифры-формулы. Если мы хотим, чтобы очередной школьный старт был максимально успешным, необходимо позаботиться о том, чтобы в последние две-три недели каникул ребенок начал плавное физическое, эмоциональное и интеллектуальное возвращение из лета.

● Постепенно смещайте время утреннего подъема и отхода ко сну к школьной норме, чтобы к концу августа ребенок мог без проблем подниматься около 8 утра.

● Пересмотрите гардероб. Займитесь вместе с ребенком покупкой новых предметов школьного костюма, физкультурной формы, интересных аксессуаров. В процессе выбора обсудите модные тенденции, предложите ребенку выбор. Это позволит не только вспомнить о школе, но и создаст позитивный настрой.

● Начиная наполнять портфель. Попросите ребенка проверить, остались ли с прошлого учебного года в ящиках письменного стола запасы чистых тетрадей, обложек, функционирующих ручек, фломастеров, циркулей и линеек, оценить их состояние и сообщить вам, что необходимо докупить. Это даст возможность школьнику встретиться со своим рабочим местом заблаговременно, а не внезапно 1 сентября, проявить ответственное отношение к расходам семейного бюджета на покупку школьных принадлежностей, непосредственно принять участие в подготовке к новому учебному году.

● Зайдите с ребенком на школьный сайт, посмотрите новостную ленту, обсудите события, о которых там говорится. Подумайте вместе, какие школьные кружки хотел бы посещать ваш ребенок в новом учебном году, в каких олимпиадах, конкурсах и проектах мог бы принять участие. Если речь о старшекласснике - обсудите план профориентации.

● Просмотрите список книг на лето. Если на дворе август, а прочитано меньше половины, практикуйте ежедневное семейное чтение вслух по очереди.

● Вместе с ребенком планируйте, как проведете следующий день, распределяйте обязанности и старайтесь придерживаться плана и договоренностей. Это поможет актуализировать самоконтроль и чувство ответственности, необходимые для успешной учебы.

Организуя жизнь ребенка в последние недели школьных каникул, подумайте: какие чувства испытываете вы, выходя на работу после отпуска? Но вы взрослый человек, у вас развита произвольная саморегуляция, благодаря которой вы контролируете ситуацию, и это защищает вас от стресса. У ребенка и у подростка механизмы самоконтроля несовершенны, они находятся в процессе развития и зависят от организации их жизнедеятельности. Планируем подготовку к новому учебному году заранее!

Анастасия КУЗНЕЦОВА,
педагог-психолог, член Ассоциации организаций по развитию гуманистической психологии в образовании

Ритмы лета и РДШ

Подключайся!

Поговорить по душам с космонавтом, открыть для себя возможности дополнительного образования и почувствовать радость лета смогли на прошлой неделе не только московские школьники, но и представители СМИ, участники пресс-тура Департамента образования города Москвы «Лето московского школьника: выездная образовательная сессия».

В образовательном центре «Патриот» Центра патриотического воспитания и школьного спорта журналисты увидели воочию, как проходит летний досуг активистов московского отделения Российского движения школьников. Проводниками в мир детства для представителей прессы стали председатели московского регионального отделения Российского движения школьников, директор Дворца творчества детей и молодежи имени А.П. Гайдара Надежда Куракина и председатель Российского движения

школьников, летчик-космонавт Сергей Рязанский.

- РДШ предоставляет школьникам возможность выезда во всероссийские детские центры и лагеря, - рассказала Надежда Куракина. - Ежегодно в выездных образовательных сессиях РДШ принимают участие ученики более 400 московских школ. Мы работаем по четырем направлениям: личностное, информационно-медийное, гражданская активность и военно-патриотическое.

Выездная образовательная сессия «В ритме РДШ» - это эмоции от удивительных встреч и знакомство с интересными людьми, разговоры с которыми учат задуматься и о своем будущем. Так и «Классная встреча» с Сергеем Рязанским открыла для всех, кто принимал в ней участие, космические перспективы для активного проявления себя в жизни, и они с Российским движением школьников доступны с самого раннего возраста: присоединяйтесь и подключайтесь!

Анна КОНДА



Наши медали

Московские школьники завоевали три медали на 29-й Международной биологической олимпиаде, которая проходила с 15 по 22 июля в столице Ирана - Тегеране. Золотых медалей удостоились Артем Пустовид и Азат Гараев. Ирина Ярутич пополнила копилку сборной серебряной наградой.

Школьники из России вошли в тройку лидеров по количеству завоеванных медалей. В этом году все четверо участников команды России вернулись с наградами: на счету сборной три золотые и одна серебряная награды. Последний раз такого успеха национальная сборная добивалась в 2003 году.

- Огромный вклад в победу нашей сборной внесли столичные школьники, - рассказал директор Центра педагогического мастерства Иван Яценко, - а ведь еще несколько лет назад ребята из Москвы не попадали в команду. Рост увлеченных биологией школьников и такая популярность предмета связаны с тем, что в столице уделяется огромное внимание естественным наукам:

доступны различные кружки и электронные ресурсы для подготовки, работают специализированные классы, в том числе медицинские и биомедицинские. Это достижение - логичное продолжение успехов москвичей в финале Всероссийской олимпиады школьников по биологии, где наши ребята завоевали большинство дипломов. Победа на международном уровне станет прекрасным стимулом для будущих триумфов.

Конкуренцию нашей сборной составили команды из 70 стран. В течение двух дней участники решали теоретические и практические задачи, связанные с ключевыми разделами биологии: клеточной и молекулярной биологией, анатомией и физиологией растений, анатомией и физиологией животных и человека, этологией, генетикой, систематикой.

Следующая Международная биологическая олимпиада пройдет в 2019 году в Венгрии.

Следить за успехами московских школьников на международных олимпиадах можно на сайте <http://vos.olimpiada.ru/2018/world>.

Кирилл КОСТРОВ

Газета основана в 1924 году

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР -
Петр ПОЛОЖЕВЦ
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР -
Анна ЕЛАНСКАЯ
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА -
Павел КРИВОУСОВ
И. о. шеф-редактора московского выпуска «Учительской газеты»
Лора ЗУЕВА

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:
Ирина ШВЕЦ -
первый заместитель главного редактора - ответственный секретарь,
Ирина ДИМОВА -
первый заместитель главного редактора,
Анна ДАНИЛИНА -
заместитель главного редактора,
Наталья БУНЯКИНА, Арслан ХАСАВОВ,
Вадим МЕЛЕШКО, Светлана РУДЕНКО,
Надежда ТУМОВА

ОТДЕЛЫ
образования и воспитания
редактор Светлана РУДЕНКО - (495) 623-57-81
Ольга МАРИНИЧЕВА
политики и экономики образования
редактор Вадим МЕЛЕШКО - (495) 623-39-17
информации
Наталья БУНЯКИНА - (495) 607-78-57
писем и социальной защиты
редактор Надежда ТУМОВА - (495) 623-02-85
культуры и науки
редактор Арслан ХАСАВОВ - (495) 607-78-57

юридический
Татьяна ПОГОРЕЛОВА - (495) 623-02-85
рекламы и общественных связей
Ирина АГАЕВА - (495) 623-73-94,
(495) 623-87-15

ДИРЕКЦИЯ «УГ»-ОНЛАЙН
директор Анна ДАНИЛИНА - (495) 607-93-40

АГЕНТСТВО «КРУГ-тур»
(926) 831-16-27

СОБОРОВСКИЕ ПУНКТЫ
Великий Новгород - Светлана ПОТАПОВА
(8162) 66-08-11;
Воронеж - Татьяна МАСЛИКОВА
(473) 242-22-06;
Екатеринбург - Марина РОМАНОВА
(343) 234-34-35;
Нижний Новгород - Вера АБРАМОВА
(951) 914-49-73;
Новосибирск - Нина КОПТЮГ
8-962-831-73-75;
Омск - Наталья ЯКОВЛЕВА (3812) 95-51-30;
Санкт-Петербург - Наталья АЛЕКСЮТИНА
(812) 366-18-85

Ведущий редактор
Лора ЗУЕВА

Компьютерная верстка
Константин ГРЕССЕЛЬ

Зав. корректурой
Екатерина ШМИДТ

ПРИЛОЖЕНИЯ «УГ»
«Мой профсоюз»
Наталья БУНЯКИНА - (495) 607-78-57
«УГ-Москва»
Лора ЗУЕВА - (495) 623-57-81

Адрес редакции:
107045, Москва, Ананьевский переулок,
4/2, стр. 1
Телефон для справок (495) 628-82-53.
Факс (495) 628-82-53.
Электронная почта ug@ug.ru
Веб-сайт: <http://www.ug.ru>

Учредитель:
журналистский коллектив редакции.

Издатель:
ЗАО «Издательский дом «Учительская газета».
© «Учительская газета».
Все права защищены.
Перепечатка допускается только по письменному согласованию с редакцией, ссылка на «УГ» обязательна.
Ⓢ - материал печатается на коммерческой основе.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, данной в рекламном объявлении.
Точка зрения автора может не совпадать с позицией редакции. Рукописи, фотографии, рисунки не рецензируются и не возвращаются.
Время подписания в печать:
по графику 14.00,
30 июля 2018 г.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (ПИ №ФС77-50524)

Отпечатано в типографии
ОАО «Московская газетная типография»
123995, г. Москва, ул. 1905 года, д. 7, стр. 1

Индексы: 19690, 16807
Тип. 1370
Тираж 5000 экз.

Спортивные субботы для московского школьника



В рамках образовательного проекта Департамента образования «Субботы московского школьника» для обучающихся образовательных организаций, их родителей и членов семей в течение учебного года организуются «Спортивные субботы». Участники программных мероприятий могут реализовать свою физическую активность в занятиях спортом, принять участие в увлекательных путешествиях в мир спорта и логических игр, встретиться с известными спортсменами, стать активными участниками общегородских физкультурно-спортивных фестивалей и праздников, познакомиться с новыми видами спорта, а также пройти тестирование на сдачу нормативов ГТО.

Все мероприятия «Спортивных суббот» готовятся с учетом участия в них не только школьников, но и членов их семей и москвичей разных возрастов. И самое главное, что все это совершенно бесплатно. Все, что нужно, — это зарегистрироваться на сайте sport.educom.ru. И совсем не важно, занимаешься ты спортом постоянно и это твоя жизненная философия, или ты новичок в мире спорта и решил заняться своим здоровьем и самосовершенствованием. Мы рады всем и стараемся предоставить возможность поучаствовать в спортивных мероприятиях по своим силам, возможностям и желаниям!

Новичкам тренеры и спортсмены помогут плавно влиться в спортивную жизнь, попробо-

вать различные дисциплины, выбрать для себя тот вид спорта, в котором они хотят развиваться. Людям, которые дружат со спортом давно, будет предложено проверить в очередной раз свои физические возможности и попробовать себя в новых видах спорта. Ведь в Москве есть множество возможностей для реализации себя практически в любом направлении спорта. И те, кто приходит на наши мероприятия, понимают, что это реально.

Ну а фанаты спорта получают возможность встретиться со своими спортивными кумирами и известными людьми из мира спорта, узнать от них секреты спортивного мастерства, задать интересующие вопросы, поучаствовать в мастер-классах, которые проводят наши именитые гости.

В этом учебном году гостями «Спортивных суббот» были такие легенды отечественного спорта, как тренер по баскетболу, член Зала славы ФИБА Евгений Яковлевич Гомельский, олимпийский чемпион 2004 года по легкой атлетике Юрий Михайлович Борзаковский. Они рассказали нашим участ-

никам об истории своих побед, поделились секретами спортивного мастерства.

Ну и, конечно же, наши участники с удовольствием соревнуются в различных видах спорта. Каждый из них надеется выиграть для себя новые медали и дипломы.

Большой популярностью у школьников и москвичей пользуются проводимые в рамках проекта фестивали Всероссийского физкультур-

но-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Во время проведения таких фестивалей школьники, их мамы, папы, бабушки и дедушки могут пройти тестирование по выполнению нормативов, соответствующих своему возрасту, и оценить свою физическую форму. Желающим во время фестивалей опытные тренеры и специалисты помогут усовершенствовать технику выполнения испытаний

комплекса, дадут квалифицированные консультации и советы.

С большим интересом участники «Спортивных суббот» посещают образовательно-экскурсионные программы, организованные для них в Государственном музее спорта и Музее спортивной славы ЦСКА. Во время осмотра экспозиций музеев ребята узнают для себя много нового и интересного из истории отечествен-



ного спорта, о знаменитых спортсменах и их вкладе в историю и развитие спорта.

Мы приглашаем всех желающих принимать активное участие в программных мероприятиях «Спортивных суббот». Это прекрасная возможность получить дополнительное образование в области спорта, начать или продолжить развитие физических возможностей, выбрать свой вид спорта.

С нами вы всегда сможете проверить свою физическую форму, пройдя тестирование на выполнение нормативов ГТО, улучшить свои результаты и получить знак отличия ГТО. Не упускайте свои возможности!

Ирина ЛАПТЕВА,
инструктор-методист Центра патриотического воспитания и школьного спорта