

Министерство культуры Ставропольского края
Государственное бюджетное учреждение культуры
Ставропольского края
«Ставропольская краевая универсальная научная библиотека
им. М. Ю. Лермонтова»

Библиотека + ГТО: территория роста

Информационно-методический сборник

Ставрополь
2022

УДК 82
ББК 91.9:83.3
Б59

Составители:

Н. В. Верёвкина, Н. Н. Поветкина

Редактор

И. А. Погорелова

Дизайн обложки

В. Г. Коротченко

Ответственный за выпуск

В. И. Белик

Б59 Библиотека + ГТО: территория роста : информационно-методический сборник / составители: Н. В. Верёвкина, Н. Н. Поветкина ; ответственный за выпуск В. И. Белик ; ГБУК «СКУНБ им. Лермонтова». – Ставрополь, 2022. – 44 с.

От составителей

В настоящее время роль физической культуры и спорта в жизни современного общества значительно возросла. Особенно важным представляется формирование единого комплекса по поддержанию здоровья нации, направленного на вовлечённость в физкультуру и спорт всех категорий граждан. Именно таким универсальным комплексом является комплекс ГТО.

Намерение воссоздать комплекс ГТО в новом современном формате было высказано главой государства В. В. Путиным в марте 2013 г., а 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Таким образом ещё одним значимым направлением деятельности библиотек стало создание библиотечной информационно-образовательной среды, способствующей вовлечению подростков в движение ГТО – через знакомство с информационными источниками библиотеки и занятия физкультурой совместно с опытными педагогами, тренерами, мастерами спорта.

Цели и задачи, которые в связи с этим мы ставим:

- популяризация здорового образа жизни;
- проведение культурно-массовых мероприятий, направленных на повышение информационно-образовательного уровня в области физкультуры и движения ГТО;
- поиск новых форм библиотечной работы.

В I части предлагаемого издания изложены информационные материалы по истории ГТО, во II части – практические сценарии мероприятий, рекомендации по работе с разными категориями читателей, а также список рекомендуемой литературы.

Информационно-методический сборник будет полезен библиотечным специалистам, преподавателям вузов, учителям школ и колледжей в планировании и организации эффективной деятельности, связанной с движением ГТО.

Раздел 1
СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС



**В центре внимания – ГТО:
его прошлое и настоящее**

Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
Футболке и кепке.
Знак «ГТО»
На груди у него.
Больше не знают
О нём ничего.

С. Я. Маршак
«Рассказ о неизвестном герое»

Сегодня в нашем обществе намечена весьма серьёзная задача – сделать физкультурное движение более массовым, а занятия спортом доступными для каждого россиянина. Тогда у нас в стране появятся не только новые чемпионы, но и вырастет не одно поколение

здоровых граждан. И в этом нам призван помочь возрождаемый комплекс ГТО.

В марте 2022 г. Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» исполнился 91 год.

В настоящее время движение сдачи нормативов ГТО становится всё активнее. Общее количество его участников превысило 16 млн чел., 4,7 млн из которых успешно прошли испытания и получили знаки отличия. Постепенно ГТО превращается из спортивного фестиваля в повседневность. Дети и взрослые с интересом участвуют в сдаче нормативов, регулярно проводятся соревнования.

Чтобы держать руку на пульсе времени, и вы узнайте об истории ГТО: о том, как менялись спортивные нормативы и к чему надо быть готовым современному гражданину.

История появления

После Октябрьской революции в СССР развитие физической культуры и обучение граждан военным навыкам стали для правительства приоритетными задачами. Так, в 1930 г. в весеннем выпуске «Комсомольской правды» от лица редакции было напечатано предложение начать всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан, а отличившихся поощрять значками. «Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся!» – говорилось в обращении.

Призыв газеты вызвал горячий отклик: в редакцию начали приходить письма рабочих, учёных, крестьян. Идею комплекса поддержал известный физиолог И. Павлов и писатель М. Горький. Разработанную программу ГТО утвердили в марте 1931 г. Началась активная пропаганда сдачи нормативов. Вводились обязательные занятия во всех общеобразовательных школах, техникумах, вузах, в милиции, Вооружённых Силах СССР и других организациях.

Патриотическая направленность и практическое содержание комплекса ГТО помогли советским людям пройти суровую огневую проверку в Великой Отечественной войне. Благодаря подготовке

и сдаче нормативов миллионы людей смогли в минимальные сроки овладеть военным делом: стать снайперами, разведчиками, танкистами, лётчиками. Знакисты ГТО первыми добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.



Первые испытания

Введённый в 1931 г. комплекс ГТО состоял из одной ступени и включал 21 норматив, в т. ч. испытания прикладного характера:

- бег на 100, 500, 1000 м
- прыжки в длину и высоту
- метание гранаты
- подтягивание на перекладине
- лазание по канату или шесту
- поднятие патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 м
- плавание
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем
- умение грести 1 км
- лыжные гонки на 3 и 10 км
- верховая езда и продвижение в противогазе на 1 км.

Также нужно было сдать зачёт по теоретическим знаниям в области физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений и навыкам оказания первой помощи.

Первоначально к испытаниям ГТО допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья.

ГТО организовывался в сёлах, городах, деревнях, на предприятиях, в организациях. Простота и доступность упражнений, их очевидная польза для здоровья, развитие дополнительных навыков и умений сделали его популярным.

Первая сдача нормативов в 1924 г. выделила 24 тыс. чел., достойных знака отличия. Молодые люди могли поступить в физкультурное учебное заведение на льготных условиях, обладали преимуществом участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях всесоюзного, республиканского, международного уровней. Носить на груди значок ГТО – знак физкультурной доблести – было долгом для комсомольской молодёжи того времени.

В 1932 г. в комплексе ГТО появилась II ступень с повышенными требованиями: 25 испытаний, в т. ч. 3 теоретических и 22 практических (для женщин общее число испытаний – 21). В обновлённом комплексе были шире представлены: прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка. Выполнение таких испытаний стало задачей более сложной и оказывалось возможным лишь при систематических тренировках.

В январе 1933 г. комплекс дополнили ещё одним звеном – БГТО «Будь готов к труду и обороне СССР» для школьников 1–8-х кл. (IV возрастные ступени). Продолжал действовать и ГТО для учащихся старшей школы и населения старше 16 лет (содержал III ступени).

В БГТО входили 16 спортивных норм. Ещё требовались: определённые знания по санитарному минимуму; умения проводить занятия по одному из видов спорта, а также играть в спортивную игру и судить её.

По мере того, как улучшалась постановка физического воспитания советских людей, повышались требования к их физическому

развитию, комплекс ГТО совершенствовался. После ряда изменений в течение XX в. последний Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17.01.1972 и имел 5 возрастных ступеней:

- I ступень «Смелые и ловкие» (10–11, 12–13 лет);
- II ступень «Спортивная смена» (14–15 лет);
- III ступень «Сила и мужество» (16–18 лет);
- IV ступень «Физическое совершенство» (мужчины 19–28, 29–39 лет и женщины 19–28, 29–34 года);
- V ступень «Бодрость и здоровье» (мужчины 40–60 лет и женщины 35–55 лет);

Несмотря на то, что с юридической точки зрения последний комплекс ГТО остаётся действующим, современный вид норматива претерпел некоторые изменения. Теперь каждый может выбрать комплекс, который ближе ему по физическим возможностям.

Значки отличия

Проект 1-го значка придумал 15-летний школьник В. Токтаров, а окончательный эскиз разрабатывался художником М. С. Ягужинским. Знаки изготавливались из серебра и бронзы, покрывались эмалью, на них набивался номер. Первым обладателем знака ГТО I ступени стал конькобежец Я. Ф. Мельников.

В Вооружённых Силах СССР в 1965 г. была введена специальная ступень комплекса ГТО – «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



Значки «Воин-спортсмен» I, II, III ступеней, 1961 г.

По инициативе ДОСААФ в 1966 г. разработана и введена в действие ступень комплекса для молодых людей призывного возраста – «Готов к защите Родины».



Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 г. «Физическое совершенство» и имел I или два II спортивных разряда в любом виде спорта.



ЗНАЧОК ГТО 1 СТУПЕНИ



ЗНАЧОК «ОТЛИЧНИК БГТО»,
1940 ГОД



ЗНАЧОК «ОТЛИЧНИК ГТО»
2 СТУПЕНИ 1940-1946 ГОДОВ
(СЕРЕБРО)



ЗНАЧОК «ОТЛИЧНИК ГТО»
2 СТУПЕНИ 1940-1946 ГОДОВ
(БРОНЗА)

«Почётный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившихся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждали знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Современный комплекс ГТО

В 2013 г. руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Аббревиатура теперь расшифровывается

как «Горжусь тобой, Отечество». С 2014 г. утверждён новый комплекс и новый дизайн значков. Теперь их стало всего 4: золотой, бронзовый, серебряный и отличительный знак «участник» – для тех, кто не сдал норматив.

Ступеней стало 11 (от 6 до 70 лет и старше), а в основные дисциплины входят:

- челночный бег 3×10 м
- бег на 30, 60, 100 м
- бег на 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м
- прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
- подтягивания на низкой (из виса лёжа) и высокой (из виса) перекладинах
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин
- наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- рывок гири 16 кг
- плавание 10, 15, 25, 50 м
- бег на лыжах или кросс по пересечённой местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- турпоход.



Современные золотой, серебряный и бронзовый значки

Комплекс ГТО сегодня основывается на принципах добровольности и доступности; оздоровительной и личностно-ориентированной направленности; обязательности медицинского контроля; учёте региональных особенностей и национальных традиций.

Музей славы ГТО «Знаменитые значкисты»

Вспоминая достижения советского народа в области спорта, важно не забывать и отдельных наших граждан, заслуживших почёт и уважение на этом поприще.

Первый обладатель знака ГТО I ступени – знаменитый конькобежец *Яков Фёдорович Мельников*, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион Европы по конькобежному спорту. Свою блестящую спортивную карьеру он начал ещё при царском режиме, став в 1915 г. чемпионом России.

Яков Фёдорович – пример настоящего спортсмена, который жил спортом и всячески поддерживал различные движения и направления, связанные со спортом и здоровым образом жизни, одним из которых был лозунг «Готов к труду и обороне».



В мае 1934 г. в газете «Красный спорт» были опубликованы фамилии первых 10 физкультурников, получивших значки ГТО II ступени. Все они были слушателями Военной академии им. М. В. Фрунзе: *Т. В. Томмола, С. Е. Рождественский, С. И. Егоров, В. Н. Савин, А. Г. Поручаев* и другие командиры Рабоче-крестьянской Красной Армии. Дополнительно каждый из победителей получил в награду золотые именные часы от Наркома обороны

с дарственной надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К. Е. Ворошилова».

Ещё одна знаменитая личность – *Алексей Петрович Кувшинников*, незаурядный человек в области спорта. Круг его спортивных интересов не ограничивался узкопрофильной специализацией: он увлекался теннисом, лыжами, лёгкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и ещё 16 видами спорта. Регулярные физические упражнения занимали большую часть его долгой жизни (прожил 93 года). Одним из первых в стране сдал все нормы ГТО повышенной трудности и был награждён значком II степени. 20 лет своей жизни Кувшинников посвятил армии, точнее, подготовке спортсменов из рядов армейского контингента. Всё это время он трудился главным тренером Вооружённых Сил СССР по баскетболу и волейболу.



С началом Великой Отечественной войны, когда перед всеми физкультурными организациями страны встала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО обрёл роль одного из важнейших инструментов. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Скромный значок ГТО для многих стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги. Но главной заслугой комплекса было нравственное воспитание молодого поколения в духе патриотизма, что, безусловно, сыграло решающую роль в победе над врагом.

Известные спортсмены в военные годы покинули стадионы и спортивные залы и с оружием в руках ушли на фронт защищать Родину. Среди них – 20-кратная чемпионка СССР по спортивному и марафонскому плаванию *Евгения Второва*; легендарный «русский богатырь» и «король ринга», 9-кратный чемпион СССР по боксу

Николай Королёв; партизанка, разведчица *Вера Волошина*, которая до войны занималась в аэроклубе, прыгала с парашютом, увлекалась стрельбой; генерал-полковник *Глеб Бакланов*, занимавшийся гимнастикой и возглавлявший спортивную федерацию; *Анатолий Парфёнов* – во время войны пулемётчик, а по окончании её – олимпийский чемпион, мастер спорта по классической борьбе.

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: лётчики *Иван Кожедуб*, *Александр Покрышкин*, *Николай Гастелло*, знаменитый снайпер *Владимир Пчелинцев*.



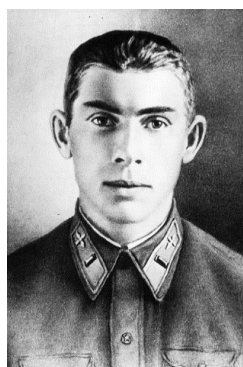
**Иван
Кожедуб**



**Александр
Покрышкин**



**Владимир
Пчелинцев**



**Николай
Гастелло**

Многие спортсмены, сражавшиеся на полях Великой Отечественной войны и внёсшие значительный вклад в Победу, начинали именно с комплекса нормативов ГТО, который активно развивался в Советском Союзе в 1930-е гг. и позволил привлечь к занятиям физкультурой и спортом миллионы людей.

Среди сдавших все положенные нормативы и награждённых знаками ГТО II ступени – известные в СССР машинист *Пётр Кривонос*, сталевар *Макар Мазай*, шахтёр *Алексей Стаханов*, трактористка *Паша Ангелина*, кузнец *Александр Бусыгин*, первый Герой Советского Союза, полярный лётчик *Анатолий Ляпидевский*, писатели *Аркадий Гайдар* и *Всеволод Вишневский*, композитор *Василий Соловьёв-Седой*.

Советские женщины не уступали мужчинам на этом поприще, первыми из них, кто получил значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

Космическое ГТО

В СССР значок ГТО был первой ступенью к полёту в космос. Каждый советский космонавт выполнил нормативы ГТО на знак отличия.

Так, первый космонавт *Юрий Гагарин* получил золотой значок во время учёбы в ремесленном училище. Тренируя в себе выносливость, зимой он бегал на лыжах, летом участвовал в соревнованиях по лёгкой атлетике. Занятия гимнастикой и прыжки на батуте помогли ему перенести вибрации и перегрузки, способствуя быстрому восстановлению. После полёта в космос Ю. А. Гагарин получил звание заслуженного мастера спорта.



В начале 70-х гг. произошла очередная реструктуризация комплекса ГТО. В 1973 г. при Спорткомитете СССР был создан Всесоюзный совет по работе ГТО под председательством лётчика-космонавта СССР *А. А. Леонова*.



Многоборье

Спортивная дисциплина многоборье также входила в комплекс нормативов ГТО.

Первым чемпионом ГТО Советского Союза в этом виде спорта стал участник XV Олимпийских Игр (Хельсинки, 1952 г.), мастер спорта по пятиборью и фехтованию *П. Д. Ракитянский* (майор, неоднократно выступал за Вооружённые Силы СССР).

1970-е гг. проходили под эгидой массовых спортивных состязаний на основе ГТО. Так, с 1974 г. в СССР начались Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединили 37 млн участников. Призёры IV ступени автоматически становились мастерами спорта СССР.

Самая титулованная победительница чемпионатов СССР по многоборью комплекса ГТО *Н. М. Богословская* по итогам соревнований удостоена звания «Заслуженный мастер спорта СССР». Один из журналистов, делавший о ней репортаж, восхищённый её спортивными достижениями, назвал уникальную спортсменку «королевой ГТО»!

Первым чемпионом СССР по зимнему многоборью ГТО в 1990 г. стал мастер спорта международного класса, многоборец *И. А. Седельников*.

Раздел 2

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Предлагаем план мероприятий
по продвижению комплекса ГТО.

Цели:

- популяризация комплекса ГТО;
- воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие двигательной активности;
- воспитание культуры общения;
- стремление достичь высоких результатов в спорте, при сдаче комплекса ГТО;
- популяризация библиотеки и создание её положительного имиджа;
- привлечение новых пользователей к массовым мероприятиям;
- организация работы библиотеки как информационного, образовательного и культурного центра.

АКЦИИ:

«ГТО – одна страна, одна команда»

«Займись спортом – начни с ГТО!»

Уличная акция

«Книжное ГТО, или Литературно-спортивное многоборье»

Участники сдают нормы литературного ГТО по следующим зачётам: «Поэтическая стрельба», «Метание словесного снаряда», «Скоростное чтение», «Литературный боулинг», «Олимпийский диктант», «Книжная пробежка» и др. препятствия.

БиблиоНОЧЬ ГТО

«Главное – Творческая Обстановка»

Опыт Национальной библиотеки Чувашской Республики

(http://www.nbchr.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=10642:biblinoch-2016&catid=454&Itemid=483)

Библиотечное ГТО

«ФизкультУра – сила в книге!»

Спортивно-литературное испытание включает прыжки на скакалке и одновременную декламацию стихов. Взрослых заинтересует задание «*Прокачай мозги!*» в ходе викторины «*Знатоки спорта*».

БУКЛЕТ

Согнутое (сфальцованное) в один или несколько раз «гармошкой», треугольником, «домиком» и т. п. многокрасочное, иллюстрированное издание. Печатается на листах формата А4 или А5. Перед созданием буклета продумайте, что именно вы будете на нём размещать: заголовки, текст, изображения и пр.

Предлагаем сделать буклет «***ГТО – возрождаем традиции***» с разделами: «Кратко об истории ГТО», «Ретро-плакаты ГТО», «Семь плюсов ГТО», «Ступени ГТО по возрастам».

Рассмотрим «Семь плюсов ГТО».

1. Управляем сами своим здоровьем.

«Готов к труду и обороне» – государственная программа, смысл которой заключается в том, чтобы научить нас заботиться о собственном здоровье.

2. Гаджеты в сторону.

Систематические тренировки при подготовке к сдаче норм ГТО отвлекают детей от многочасового сидения за компьютером, телефоном или телевизором.

3. Только движение.

Движение – своеобразная профилактика вредных привычек и малоподвижного образа жизни.

4. Доступно всем от мала до велика.

Программа ГТО рассчитана на людей от 6 до 60 лет и старше.

5. Получим награды.

За успешное выполнение нормативов ГТО вручаются значки («бронза», «серебро», «золото») и удостоверения.

6. Дети и родители вместе.

Наравне с детьми в сдаче ГТО участвуют и их родители, показывая личный пример здорового образа жизни. Это большая поддержка для ребёнка.

7. Желанные баллы при поступлении в вуз.

Золотой значок ГТО при поступлении в вуз добавляет до 10 баллов к результатам ЕГЭ. Учитывая ценность каждого балла, нельзя не согласиться с тем, что это очень хороший стимул.

ВИКТОРИНА по книжной выставке

«ГТО – путь к здоровью»

Читатели узнают краткую историю ГТО, закрепят знания о ЗОЖ, различных видах спорта и ознакомятся с литературой, представленной на выставке.

ВСТРЕЧА-призыв

«Путь к успеху с ГТО!»

Уникальная возможность познакомиться лично, пообщаться, задать вопросы известным людям, спортсменам, значкистам ГТО.

Интерактивно-развлекательное

Библио-ГТО по выполнению нормативов

Участники проходят серию заданий: прыжки в длину и через скакалку, «кольцеброс» на меткость, бросание мяча в корзину, приседания, отжимания, набивания с ракеткой. Особенностью события станет «Гимнастика для ума» – мозговой штурм с разгадыванием названий книг, авторов, литературных героев, которые так или иначе связаны со спортом.

КВЕСТЫ:

✓ *«Литературное ГТО»*

Необходимо вспомнить известных поэтов и писателей в «Литературном заплыве», а в «Литературном ориентировании» назвать их произведения. Проверить свои интеллектуальные силы и возможности помогут «Книжный биатлон» и «Вок-кросс».

✓ ***веб-квест***

«ГТО – путь к успеху»

✓ ***квест-игра***

«Золотой знак ГТО»

✓ ***экоквест***

«Зелёное ГТО – Зелёное Поколение»

Экологический центр совместно с библиотекой могут провести это мероприятие для учащихся специализированных классов и колледжей, студентов вузов. Цель: экологическое просвещение молодёжи, воспитание бережного отношения к окружающей среде. Выявить знания и навыки в области экологии предстоит, пройдя ряд необычных станций: «*Эко-IQ*» (Что ты знаешь по экологии?); «*Разделяй*» (Как правильно сортировать отходы); «*Экомаркет*» (Разработка экоправил для похода в магазин); «*Экодом*» (Что значит для тебя экологичный дом?).

КОНКУРСЫ:

- ✓ **буклетов**
«*Равняемся на олимпийцев*»
- ✓ **лозунгов**
«*Сдавать ГТО – это модно! Присоединяйся!*»
- ✓ **на лучшее интервью, эссе, заметку о спорте**
«*Спортивный журналист*»
- ✓ **онлайн-конкурс**
«*#СдалГТО*»
- ✓ **плакатов**
«*ГТО – альтернатива вредным привычкам*»
- ✓ **рисунков**
«*Значок ГТО моими глазами*»
- ✓ **скоростного чтения**
«*Книжное ГТО*»
- ✓ **слоганов**
«*Лучший слоган ГТО*»

Создайте собственный, авторский, нестандартный слоган о комплексе ГТО. Краткая, легко запоминающаяся фраза (не более 12 слов) должна привлечь внимание, вызвать позитивное отношение к спорту и физической культуре.

Воспользуйтесь опытом Министерства физической культуры и спорта Оренбургской обл. (<https://minsport.orb.ru/presscenter/news/23366/>). Отдельные виды спорта можно представить в предлагаемых указателях и рекомендательных списках: «*Спорт для настоящих мужчин*», «*Спорт – жизнь*», «*Спорт для каждого*».

✓ **смотр-конкурс стендов ГТО**

Критерии оценки: содержание стенда, наличие нормативов для всех возрастов, эстетичность, оригинальность.

✓ **спортивных девизов**

«Готов к труду и обороне»

✓ **творческий**

«Мы Готовы к ГТО»

Номинации: «Лучший видеоролик», «Лучшее фото «Мы – вместе с ГТО!», «Лучший видеоролик, мотивирующий к выполнению нормативов комплекса ГТО и ведению здорового образа жизни», «Лучшая презентация «Молодёжь + ГТО!».

✓ **фотоконкурс**

«Путь к рекордам ГТО!»

✓ **четверостиший**

«Спорт нам в жизни всегда помогает»

Рекомендуем также ознакомиться с **конкурсной программой** «Литературные гонки», которую подготовили и провели библиотекари Детской библиотеки им. А. Чехова Азовской городской ЦБС (<http://azovlib.ru/index.php/2016-04-06-12-23-03/2016-06-28-07-25-57/2-uncategorised/1423-2016-10-07-11-57-32>).

КОРПОРАТИВ

«ГСО/Горжусь своей организацией»

Корпоративная программа направлена на коллективную сдачу норм «ГТО» различных форматов сложности: от самого трудного формата испытаний, максимально приближенного к государственной организации, до «лёгкого», весёлого, развлекательного – в виде спортивного праздника или фестиваля. Корпоратив не только сплотит сотрудников организации, но и выявит явного лидера в физической подготовке, воссоздаст результативный элемент патриотического воспитания, поможет коллективу интересно провести время, а более старшее поколение погрузит в ностальгическое настроение. Такое испытание удивит всех.

Цели: корпоративная сдача норм «ГТО», развитие массового спорта в организации, объединение коллектива, укрепление психологического климата среди сотрудников.

Участвовать в проекте могут как очень большие, так и маленькие коллективы, в т. ч. краевых, областных, школьных, центральных библиотечных систем. Для проведения мероприятия необходимо привлечь профессиональных инструкторов, магазины спортивного оборудования, специалиста по event-менеджменту.

Литературно-краеведческое ГТО

(литературные конкурсы и загадки)

Литературное ГТО

«Книжная спартакиада»

Задания для участников:

– *«Литературный бадминтон»*. Отбивая теннисной ракеткой небольшой мяч, одновременно перечисляете фамилии классиков отечественной литературы;

– *«Литературный спринт»*. Пробежав стометровку, на финише выразительно читаете отрывок из предложенной книги.

С литературными знаниями хорошо сочетаются различные тренажёры, скакалка и пр.

Литературный НОН-СТОП

«Молодёжь и книга»

ЛитSPORTквиз

Данный тест о спортивных увлечениях русских классиков составлен Владимирской областной научной библиотекой (<https://library.vladimir.ru/viktoriny/litsportkviz.html>).

Майская ЭСТАФЕТА

«Олимпийский день с элементами комплекса ГТО»

Мастер-КЛАССЫ:

«Юный волонтер ГТО»

«Юный посол – физорг ГТО»

Онлайн-ИГРА

«Литературный гандикап»

Призвана организовать занимательный досуг для виртуальных пользователей. Построена по принципу футбольного матча, где пасом мяча служат вопросы на знание произведений. Побеждает тот, кто чаще других правильно отвечал на вопросы первым.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«Здоровая нация – процветание России»

ФЕСТИВАЛЬ ГТО

«Всем семейством – на старт!»

Каждую команду-участницу представляют 4 родственника: папа, мама, ребёнок – сын или дочь (9–10 лет) и старший представитель династии – дедушка или бабушка (до 59 лет).

Предусмотрена борьба по программе многоборья ГТО с различными видами спортивных испытаний, в ходе которых каждый участник в своей возрастной группе зарабатывает очки. По сумме баллов определяются победители и призёры в индивидуальном и командном турнирах.

Фестиваль среди семейных команд – новая страница в истории ГТО!

Физкультурно-спортивные ПРАЗДНИКИ:

«ГТО – наш верный друг»

«ГТО – физкультура для всех!»

«Семейная дорога к стартам ГТО»

Викторина «От значка ГТО – к олимпийским медалям»

1. Что обозначает аббревиатура ГТО?
(Готов к труду и обороне)
2. День рождения ГТО.
(11 марта 1931 г.)
3. Каков был возраст участников I комплекса ГТО?
(От 10 до 60 лет)
4. Сколько возрастных ступеней насчитывал комплекс ГТО в 1972 г.?
*(I ступень «Смелые и ловкие» 10–13 лет;
II ступень «Спортивная смена» 14–15 лет;
III ступень «Сила и мужество» 16–18 лет,
IV ступень «Физическое совершенство»:
мужчины 19–39 лет, женщины 19–34 года;
V ступень «Бодрость и здоровье»:
мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет)*
5. Сколько возрастных ступеней входят в современный комплекс ГТО?
(11)
6. Где впервые прозвучал девиз «Готов к труду и обороне»?
(В газете «Комсомольская правда»)
7. Кто придумал проект 1-го значка ГТО
(15-летний школьник В. Токтаров)
8. Какой знаменитый космонавт первым сдал нормативы ГТО на золотой знак?
(Ю. Гагарин)
9. Кто был инициатором внедрения нового комплекса ГТО?
(Президент России В. В. Путин)
10. Когда Указом Президента Российской Федерации введён в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?
(2014 г.)
11. Какой возраст охватывает этот комплекс?
(от 6 до 70 лет и старше)

12. Какие виды испытаний включены в современный комплекс ГТО?

(Бег на короткую и длинную дистанцию, прыжки в длину с места или с разбега, метание мяча и гранаты, подтягивание, отжимание, наклон туловища, поднимание туловища за 1 мин, рывок гири, стрельба, плавание, ходьба на лыжах, туристический поход)

13. Некоторые нормативы ГТО включают в себя рывок гири. Какой вес предусмотрен?

(16 кг)

14. Какое произведение советского времени содержит строки: «Знак ГТО на груди у него, больше не знают о нём ничего»?

(«Рассказ о неизвестном герое» С. Я. Маршака)

15. Все без исключения представители какой профессии в СССР имели золотые знаки ГТО?

(Космонавты)

16. Знаменитый борец Александр Карелин в детстве не смог получить золотой знак ГТО из-за недостатка ловкости и был обладателем только серебряного знака. С какими дисциплинами у него возникли проблемы?

(Подтягивание и метание гранаты)

17. Как называлась система, на базе которой в СССР было основано физкультурное движение ГТО?

(Всеобуч)

18. В 1970-е гг. многие советские граждане получили знак ГТО. Назовите их количество.

(60 миллионов)

19. Как британская газета «Таймс» назвала советский комплекс ГТО?

(Секретное оружие)

20. В виде какой детали была сделана основа 1-го значка ГТО?

(Шестерёнка)

Спортивная викторина
«Что ты знаешь о спорте?»

Задание 1
«Первые»

1. Когда и где прошли самые первые Олимпийские игры?
(776 г. до н.э., Афины)
2. Когда и где прошли первые Олимпийские игры нашей эры?
(1896 г., Афины)
3. Когда и где был принят 1-й талисман Олимпийских игр?
(1968 г., Франция)
4. Когда впервые был зажжён олимпийский огонь?
(1936 г., Германия)
5. В каком году и где советские спортсмены впервые приняли участие в Олимпийских играх?
(1952 г., Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры)

Задание 2
«Имена»

1. Самый первый олимпийский чемпион в марафонском беге.
(Луис Спирос)
2. Великий математик, оставивший в «наследство» знаменитую теорему, олимпийский чемпион в кулачном бою.
(Пифагор)
3. Первый олимпийский чемпион в беге, повар из Элиды.
(Корэб)
4. Первый олимпийский чемпион современности.
(Американский легкоатлет Джеймс Конноли; его результат в тройном прыжке – 13 м 71 см)
5. По книгам какого американского олимпийского чемпиона по гребле родители всего мира воспитывают своих детей?
(По книгам доктора Бенджамена Спока)

Задание 3
«Города и страны»

1. Родина Олимпийских игр.

(Греция)

2. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?

(Греции)

3. Расшифруйте аббревиатуру МОК.

(Международный олимпийский комитет)

4. Какая страна принимала Зимние Олимпийские игры чаще других?

(США, 4 раза: в 1932, 1960, 1980, 2002 гг.)

5. В каком городе Летние Олимпийские игры прошли зимой?

(В Мельбурне, 1956 г.)

*В Северном полушарии была зима,
в то время как в Южном – лето)*

Задание 4
«Россия олимпийская»

1. В каком городе прошли зимние Олимпийские игры 2014 г.?

(Сочи)

2. XXII летние Олимпийские игры состоялись в Москве. В каком году?

(1980)

3. Трёхкратная олимпийская чемпионка в фигурном катании.

(Ирина Роднина)

4. Уникальная гимнастка: имеет 18 олимпийских медалей, из них 9 – золотых.

(Лариса Латынина)

5. Когда и где в честь побед россиян впервые на Олимпийских играх подняли трёхцветное знамя?

(1992 г., Барселона, Испания)

Задание 5
«Виды спорта»

1. Какой вид спорта был включён в программу Олимпиад из-за легенды о смерти его основоположника?

(Марафонский бег)

2. Пляжная игра в программе Олимпийских игр.

(Волейбол)

3. Какая олимпийская игра проводится в бассейне?

(Водное поло)

4. В каком олимпийском водном виде спорта выступают только женщины?

(Синхронное плавание)

5. Какой вид спорта входил в программу Олимпийских игр в 1896–1924 гг. и вновь вернулся в неё только с 1988 г.?

(Теннис)

6. По одной из версий название этой игры происходит от французского слова со значением «пастуший посох», по другой – от слова на языке индейцев, означавшего «больно». Назовите эту игру.

(Хоккей)

7. В каком виде спорта могут дисквалифицировать, если весить меньше нормы?

(Конный спорт)

Задание 6
«Финал»

1. Каким образом зажгли олимпийский огонь в Барселоне?

(С помощью огненной стрелы)

2. Что изображено на олимпийском флаге?

(5 разноцветных колец – по числу континентов)

3. Каков девиз Олимпийских игр?

(Быстрее. Выше. Сильнее)

4. Высшая награда олимпийского чемпиона в Древней Греции.

(Оливковый венок)

Турпоход выходного дня с элементами ГТО **«Путешествие открытий»**

Туристский поход – один из ведущих тестов по выбору
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Важнейшие навыки

(умение преодолеть водную преграду или глубокий овраг;
установка палатки; разжигание костра;
ориентирование на открытой местности и в лесу –
по компасу и карте, по солнцу и звёздам;
оказание первой медицинской помощи)
могут пригодиться не только в туризме, загородной прогулке,
но и в повседневной жизни.

Походы как форму досуговой деятельности организуют библиотеки совместно с партнёрами: Центрами детского и юношеского туризма и экскурсий, спортклубами и инструкторами, медработниками, преподавателями физкультуры и ОБЖ, краеведами и, конечно, родителями.

В качестве мероприятия для летнего досуга читателей библиотеки могут организовать турпоход *«Путешествие открытий»* – с элементами ГТО и различными культурными программами (экологическими, литературными и пр.).

Поход выходного дня идеально подходит тем, у кого нет опыта длительных перемещений по пересечённой местности. Такие походы составляют 1-ю ступень туризма. Они подготавливают участников похода к будущим дальним путешествиям, помогают ознакомиться с основными туристскими навыками и овладеть ими, обеспечить необходимую закалку.

Самый популярный, доступный для всех желающих и требующий минимум снаряжения вариант ПВД, – *однодневный летний пеший поход*. Берут самое необходимое снаряжение и минимум еды (всё помещается в рюкзак до 30 л). Маршрут, как правило, не превышает 10–15 км, включает лесные, полевые тропинки и небольшой километраж пересечённой местности. Не рекомендуется брать детей

до 8 лет, если маршрут более 7 км; в остальных случаях – это отличный способ отдыха для всей семьи. Кроме того, младшее поколение узнает много интересного, расширит свой кругозор. Однако нужно уметь грамотно сопоставлять сложность маршрута с уровнем вашей подготовки и подготовки детей. Маршрут должен быть насыщенным, интересным, проходить по красивым местам, иметь развивающую и воспитательную цель. Поэтому при его разработке нужно учесть, в т. ч., какой растительный и животный мир будет окружать вас и вашего ребёнка.

Краткое описание:

Маршрут похода пролегает в окрестностях г. Ставрополя, рассчитан на 4,5–5 часов, предполагает пользование общественным транспортом. Участники преодолеют 7 км: прогуляются по лесу, ознакомятся с редкими растениями и лесными ягодами, отдохнут на поляне.

По ходу движения команды выполняют различные задания на всех этапах. Проводятся совместные конкурсы, игры, эстафеты.

Далее дети и родители приступают к приёму пищи.

Самостоятельная деятельность детей и взрослых: свободные игры, сбор природного материала для поделок.

Подведение итогов совместного турпохода и награждение всех участников мероприятия.

При правильной организации заряд бодрости, сил на последующую рабочую неделю, масса положительных эмоций, а главное – огромное желание проводить совместный активный отдых как можно чаще, гарантированы!

Конкурсно-игровая часть:

Конкурсы:

«Собери рюкзак» (Определить, как правильно уложить вещи);

«Зелёная аптека» (По описанию отгадать лекарственное растение).

Эстафета

«Сбор грибов» (Среди изображений грибов выбрать только «съедобные» и собрать их в корзину).

Игры:

«Собери аптечку» (Определить, что входит в аптечку скорой помощи для похода);

«Съедобное – несъедобное» (Поочерёдно каждому игроку бросают мяч, произнося слово; ловят только «съедобное»).

Рекомендации по организации:

1. Инициатива.

Получить согласие родителей на участие ребёнка в походе. Согласовать с ними отсутствие противопоказаний медицинского характера у ребёнка. Разработать план подготовки и подведения однодневного туристского похода.

2. Планирование и изучение маршрута.

Рассмотреть на общем сборе 3–4 варианта маршрута. Предпочтение отдавать инициативе участников.

3. Распределение ролей и обязанностей в группе.

Примерные должности: командир, ответственный за групповое снаряжение, медик, казначей, картограф, краевед, фотограф и др.

4. Подготовительная работа.

Подбор и подготовка группового снаряжения, планирование финансовых расходов, обсуждение и составление меню, списка обязательного личного снаряжения, утверждение питьевого режима.

Сбор обширной информации: расписание движения транспорта, стоимость проезда, карты местности, описание интересных объектов, которые встретятся на маршруте, и др.

5. Инструктаж по технике безопасности и оказанию доврачебной помощи в походе.

6. Оформление разрешительной документации, медицинского допуска участников.

Приказ по образовательной организации, список участников с медицинским допуском, маршрутный лист.

7. Подведение итогов, оформление отчётных материалов.

Чек-лист необходимых вещей:

Одежда

Лёгкий головной убор
(кепка, панама)
Куртка-ветровка
Флисовый свитер
Футболка
Брюки (шорты)
Кроссовки (сандалии)

Личное снаряжение

Рюкзак (до 30 л)
Дождевик
Кружка, ложка, миска, нож
Туристическая сидушка
Налобный фонарик
Заряженный телефон

Групповое снаряжение

Аптечка
Компас, навигационное
устройство, свисток
Комплект для приготовления
пищи
Туристический топорик
Источник огня
(зажигалка, спички)

Пища

Вода (1,5 л)
Перекус (конфеты, печенье)
Еда (на 1–2 горячих
приготовления)

Литературно-конкурсная программа **«ГТО: от физкультурного к литературному»**

Ведущий 1: Здравствуйте, ребята! Мы рады видеть вас в нашей библиотеке. Наступило лето, долгожданные летние каникулы. А какие каникулы без интересной, увлекательной книги?! Хотелось бы, чтобы летом вы почаще ходили в библиотеку, где для вас всегда найдётся интересное дело: познавательные игры и викторины, литературные путешествия и конкурсы. Так можно весело и с пользой провести свой летний досуг.

Ведущий 2: Сегодня вы станете участниками литературно-конкурсной программы «ГТО: от физкультурного к литературному». Выполняя задания, вы не только пополните свою копилку знаний, но и получите призы за правильные ответы, а ещё хорошее настроение!

Ведущий 1: Настроиться на игровой лад поможет *«Литературная разминка»*.

1. Какую пословицу использовал Н. В. Гоголь в качестве эпиграфа к своей пьесе «Ревизор»?

(На зеркало неча пенять, коли рожа крива)

2. Кто написал на своём портрете: «Победителю ученику – от побеждённого учителя»?

(Жуковский – на портрете, подаренном А. С. Пушкину)

3. Какой литературный герой воевал с ветряными мельницами?

(Дон Кихот, герой романа М. Сервантеса)

4. Эпиграфом к какому пушкинскому произведению служат слова: «И жить торопится, и чувствовать спешит»?

(К I главе романа «Евгений Онегин»)

5. В каком романе Л. Н. Толстого трагическая судьба главной героини связана с 2 лицами, носящими одно и то же имя?

*(«Анна Каренина»:
два Алексея – Каренин и Вронский)*

6. Как звали чеховских 3 сестёр?

(Ольга, Маша, Ирина)

7. Какие 3 одноимённые произведения написаны А. С. Пушкиным, М. Ю. Лермонтовым и Л.Н. Толстым?

(«Кавказский пленник»)

8. Перечислите русских писателей-врачей.

(А. Чехов, Д. Вересаев, М. Булгаков, Г. Горин, А. Арканов)

9. Кого прозвали Фёдор Тимофеевич в чеховском рассказе «Каштанка»?

(Кота)

10. Повесть писателя XX в., названная строкой из стихотворения М. Ю. Лермонтова.

(«Белеет парус одинокий» В. П. Катаева)

11. Перечислите произведения, в названиях которых слова-антонимы.

(Война и мир», «Дни и ночи», «Живые и мёртвые», «Волки и овцы», «Толстый и тонкий», «Принц и нищий»)

12. Оригинальное название романа Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи».

(«Ловец во ржи»)

13. Место, где происходят события романа Кена Кизи «Пролетая над гнездом кукушки».

(Психиатрическая больница)

14. В обличье кого проснулся главный герой рассказа Франца Кафки «Превращение»?

(Насекомого)

15. О скольких градусах по Фаренгейту писал Рэй Брэдбери?

(451)

Ведущий 2: Спорт в нашей жизни очень важен и необходим. В художественной литературе достаточно много произведений, посвящённых спорту, повествующих о том, как закаляется спортивный характер, о преданности своей команде, взаимовыручке, дружбе и воле к победе. А знаете ли вы, какими видами спорта увлекались литературные герои?

Приглашаем на станцию *«Литературные спортсмены»*.

1. Фанатом какого вида спорта стал старик Хоттабыч из одноимённой повести-сказки Л. Лагина?

(Футбола)

2. В произведении американской писательницы М. М. Додж девочка Гретель за победу в соревнованиях получила этот приз.

(Серебряные коньки)

3. Главный герой сказки Дж. Родари «Джельсомино в Стране лжецов» забил гол в ворота противника силой своего голоса. Что он сделал, чтобы уравнивать счёт в матче?

(Забил гол в свои ворота)

4. Имя девочки, играющей в крокет с королевой в сказке Л. Кэрролла.

(Алиса)

5. С каким видом спорта знакомит повесть Л. Кассиля «Ход белой королевы»?

(С лыжным)

6. В каком виде боевого единоборства преуспел Шерлок Холмс?

(В боксе)

7. В каком виде спорта одержал победу Маленький Мук в одноимённой сказке В. Гауфа?

(В беге)

8. В каком спортивном соревновании участвовал главный герой повести А. Некрасова «Приключения капитана Врунгеля»?

(В парусной регате)

Ведущий 1: Умение говорить – великое искусство оратора. Оно может заставить людей слушать, слышать и следовать за тем или иным человеком. Поэтому важно совершенствовать свой речевой аппарат, в т. ч. при помощи скороговорок. Но скороговорки тоже требуют тренировки. Кстати, с помощью них вырабатывают отчётливую дикцию и ведущие на радио и телевидении, и журналисты, и люди, которым приходится выступать перед публикой. Потренируемся и мы на станции **«Скороговорки»**.

Членам команды раздают карточки со скороговорками, которые они должны суметь быстро и внятно прочитать.

1. Ткёт ткач ткани на платок Тане.
2. На дворе трава, на траве дрова. Не коли дрова на траве двора.
3. Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка белая губа была тупа.
4. Редька редко росла на грядке, грядка редко была в порядке.
5. Во дворе четыре Сашки на траве играли в шашки.
6. Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон.
7. Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
8. В семеро саней по семеро в сани уселись сами.

Ведущий 2: Болельщики тоже постараются помочь набрать баллы своим командам.

- В какой игре пользуются самым лёгким мячом?
(В настольном теннисе)
- Сколько игроков в баскетбольной команде?
(5)
- В каком виде спорта самый низкий старт?
(В подводном)
- Назовите средства закаливания.
(Солнце, воздух, вода)
- Назовите исключительно женский гимнастический снаряд.
(Бревно)
- Как называют вратаря?
(Голкипер)
- Участвовали женщины в древних Олимпийских играх?
(Нет)
- В каком виде спорта спортсмены наносят друг другу уколы?
(В фехтовании)

Ведущий 1: Молодцы, ребята! А дальше – новая станция *«Библиотечные старты»*.

Конкурс «Книжное ориентирование»

Узнайте автора произведения по обложке книги. На листе бумаги изображены 10 обложек книг российских и зарубежных классиков, но фамилии авторов скрыты. Задание засчитывается, если участник правильно назвал минимум 7 писателей.

«Строки наизусть»

Расскажите любое четверостишие за 30 секунд.

Вопрос «на засыпку»

Любой вопрос о произведении одного из русских классиков.

«Минутное дело»

За 1 мин перечислите 10 русских классиков, 10 произведений А. С. Пушкина и т. д.

«Спортивный экран»

Просмотр м/ф «Шайбу, шайбу!», фрагментов из к/ф «Лёд».

Конкурс скороchtения

Скороchtение помогает не только быстро читать, но и способствует оперативному восприятию текста, пониманию написанного, заставляет быть предельно внимательным и последовательным в рассуждениях.

В течение 1 мин предлагается быстро и осознанно прочитать отрывок из художественного текста вслух. Побеждает тот, кто прочитал наибольшее количество слов за минуту.

Ведущий 2: На этом наша литературно-конкурсная программа подошла к концу. Вы все хорошо потрудились, пообщались и отдохнули. Всем спасибо и до новых встреч!

СПОРТбеседа «Спортивная семейка ГТО»

В 2018 г. проходил необычный Всероссийский конкурс – «Талисманы ГТО». Предлагалось создать идеи 5 персонажей, символизирующих одно из физических качеств человека, на развитие уровня которых и направлены нормативы комплекса: *выносливость, силу, гибкость, скорость и прикладные навыки.*

В итоге талисманами фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» стали: *Медведь Потап, леопард Вика, лиса Василиса, зайка Лиза, волчонок Макар.*

Эти талисманы отражают яркий устойчивый образ поведения, направленный на занятия физической культурой и спортом молодого поколения. Персонажи идеологически гармонично сочетаются с культурой (фольклором) России. Теперь эти прекрасные зверята олицетворяют ГТО по всей нашей стране! Познакомимся с ними поближе.

Медведь Потап

Самый очевидный образ представителя животного мира, возникающий в сознании при слове «Россия». Истинный царь русской природы. Предок медведей обитал на территории Сибири. Во всех наших лесах живёт этот благородный хищник. Самая крупная популяция полярного медведя обитает в нашей стране!

Медведь – это олицетворение силы, при этом он отлично плавает, лазает по деревьям, быстро бегает, что подтверждает гармоничное физическое совершенство выбранного персонажа. В русском фольклоре Медведь миролюбивый, справедливый, добрый герой.

Медведь Потап олицетворяет дань уважения нашим олимпийским победам на мировой арене. И он по праву является хозяином и «главой» семейства в символическом мире физкультуры и спорта России.

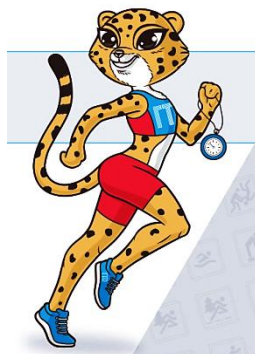


Леопард Вика (Виктория)

Леопард – один из самых красивых представителей кошачьих на земном шаре. Дальневосточный леопард внесён в Красную книгу России и Международную Красную книгу.

Талисман в виде леопарда олицетворяет скорость, подчёркивает его редкость, уникальность, эксклюзивность. Быстрый, красивый, гибкий, сильный и ловкий, смелый и хитрый – идеальный хищник.

Персонаж близок тем, кто увлекается бегом – модным, доступным видом физической активности, одним из основных занятий физкультурой и спортом.



Лиса Василиса

Лиса – полноправный житель российских лесов. В народном фольклоре этот образ ярок и интересен. Лиса всегда разная, поэтому её характер в русских сказках о животных имеет типичные черты, в т. ч. проявляет хитрость и находчивость в любой ситуации. Характерный окрас сделал образ неповторимым и легко узнаваемым.

Талисман *Василиса* также олицетворяет гибкость и остроту ума, грацию и быстроту. Лиса преуспела и в растяжке, и в хореографии, и в гимнастике. Она ловко достигает цели, не ленится на тренировках.

Это талисман для подростков, которые непременно смогут показать отличный спортивный результат, когда поверят в себя.



Зайка Лиза

Зайцы встречаются во всех природных зонах России. Завезённая популяция прекрасно прижилась в Сибири и на Дальнем Востоке. Это маленький, но очень «спортивный» зверёк. А талисман олицетворяет прикладные навыки: умение прекрасно прыгать и даже плавать! Заяц способен на храбрые поступки, которые делают его в итоге победителем и всеобщем любимцем.

Лиза обладает присущей детскому возрасту энергичностью, активностью, любознательностью, она схватывает всё на лету.

Образ *зайки Лизы* близок неутомным детям. Их первые спортивные результаты так легко даются в игре!



Волчонок Макар

Классический фольклорный образ, традиционный обитатель русских степей, лесов, тундры и тайги.

Талисман олицетворяет выносливость. Волки ведь очень стойкие, терпеливые и выносливые звери. За сутки они могут покрыть расстояние до 80 км, а в отдельных случаях даже до 100.

Волчонок Макар – неутомимый непоседа. Лес для него – большое игровое поле. Несмотря на сложившийся в фольклоре образ антагонистов с зайкой, они являются лучшими друзьями, прекрасно ладят и постигают мир, вместе ходят в школу. Наш герой силен и добр, он поможет всем остальным и станет примером выносливости.



Библиографический список

Белавенцева, Г. Н. ГТО – путь к силе, мужеству, здоровью : рекомендательный указатель литературы / Г. Н. Белавенцева. – Москва : Книга, 1976. – 61 с.

Ганопольский, В. И. Туризм в комплексе ГТО: начальное обучение туриста / В. И. Ганопольский. – Минск : Беларусь, 1981. – 62 с.

Горбунов, В. В. Все на старты ГТО / В. В. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 64 с.

Горбунов, В. В. Энциклопедия значкиста ГТО / В. В. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 158 с.

Григорьев, П. М. От значка ГТО – к звезде героя : очерки / П. М. Григорьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 136 с.

Дедловская, Е. Г. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе / Е. Г. Дедловская, О. А. Углянская, С. В. Уткин // Молодой учёный. – 2021. – № 51. – С. 489–491.

Зинченко, В. В. Формирование психологической готовности младших школьников к выполнению нормативов ВФСК ГТО / В. В. Зинченко // Начальная школа. – 2020. – № 12. – С. 48–51.

Кочетков, В. Нужна перестройка: о ГТО, физкультуре / В. Кочетков // Физкультура и спорт. ФиС. – 2017. – № 1. – С. 12–13.

Николаев, Е. А. «За 100-процентный охват участием в кроссе...» : подготовка красноярских значкистов ГТО в годы Великой Отечественной войны / Е. А. Николаев, А. В. Суржко // Военно-исторический журнал. – 2022. – № 4. – С. 104–109.

Осанкина, Т. А. Наш союз непобедим, ГТО легко сдадим! : спортивные мероприятия среди библиотекарей / Т. А. Осанкина // Современная библиотека. – 2017. – № 6. – С. 86–87.

Что должен знать студент о комплексе ГТО : методические рекомендации. – Москва : МГПИ, 1988. – 42 с.

Шачин, С. П. От значка ГТО – к олимпийским медалям / С. П. Шачин. – Москва : Знание, 1979. – 64 с.

Щепетов, И. С. ГТО на новый лад : акция «Литературное ГТО» / И. С. Щепетов // Современная библиотека. – 2017. – № 5. – С. 58–59.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>От составителей</i>	3
<u>Раздел 1</u>	
<i>СПОРТИВНО-ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС</i>	4
В центре внимания – ГТО: его прошлое и настоящее.....	4
Музей славы ГТО « Знаменитые значкисты ».....	11
<u>Раздел 2</u>	
<i>МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</i>	16
Викторина «От значка ГТО – к олимпийским медалям».....	23
Спортивная викторина «Что ты знаешь о спорте?».....	25
Турпоход выходного дня с элементами ГТО «Путешествие открытий».....	28
Литературно-конкурсная программа «ГТО: от физкультурного к литературному».....	32
Спортбеседа «Спортивная семейка ГТО».....	37
<i>Библиографический список</i>	40

Для заметок

Для заметок

Для заметок