

ВФСК «ГТО».

Комплекс ГТО (Готов к труду и обороне), сейчас у нас в стране очень актуален. Этот комплекс охватывает возраст от 6 лет и старше. Максимальный возраст 70 лет и старше. Комплекс ГТО

Имеет несколько ступеней. В качестве наград для тех, кто выполнил нормативы используют значки: золотой, серебряный, бронзовый.

Каждая ступень предусматривает обязательные упражнения и по выбору. Обязательные упражнения надо выполнить все, а в упражнениях по выбору из нескольких надо выбрать удобные для себя. Например, 5 упражнений по выбору надо сдать 3 норматива. Комплекс ГТО сдается по желанию, но сдают только обучающиеся основной медицинской группы.

У нас в школе комплекс ГТО представлен на стендах в коридорах школы- возле спортзала. Там указаны все упражнения и нормативы выполнения. Сдается ГТО вне пределов школы. Для этого оборудуются и готовятся специальные судейские бригады. Но ГТО — это не только значки, но и **дополнительные баллы абитуриентам при поступлении в ВУЗ**. Чтобы сдать на золотой значок при выпуске из школы, надо начинать готовиться с самой первой ступени.

Чтобы сдать нормы ГТО, необходима серьезная подготовка. Упражнения комплекса направлены на развитие основных физических качеств: выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости. Каждое физическое качество требует длительной, постоянной подготовки. Например, чтобы подтягиваться (основное силовое упражнение) сначала надо ежедневно выполнять подготовительные упражнения. После того, как ребенок научится подтягиваться хотя бы один раз, вступает в силу закон физики-переход количества в качество. Это значит, что можно каждый день набирать 15-20 подтягиваний в течении дня. Через месяц-два ребенок будет подтягиваться 3-4 раза и так далее. Тоже самое касается и развития выносливости. Выносливость в ГТО – это кросс. Если у ребенка проблемы в выполнении этого норматива сначала ребенок должен начинать с чередования бега и ходьбы в равных частях, затем больше бега меньше ходьбы. Постепенно ребенок переходит к непрерывному бегу в медленном темпе. После того, как ребенок может бежать медленно 20 -30 минут непрерывно, можно переходить к более быстрому бегу в течении небольших отрезков. Постепенно будет выполнен норматив ГТО и в беге. Все это касается подготовки и остальных физических качеств. К, сожалению, не все дети могут заставить себя заниматься самостоятельно ежедневно. И вот наступает момент, когда родители должны помочь своему ребенку, контролируя и напоминая, показывая своим примером, что ему надо заниматься. Школа, конечно, помогает ребенку готовиться к сдаче норм ГТО. Но занятия в школе — это только 25% необходимой двигательной деятельности, а остальные проценты ребенок должен добирать сам, занимаясь в секциях, кружках, самостоятельно. Учитель в школе расскажет, подскажет как готовиться правильно.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО.



В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
2. Мальчики и девочки от 9 до 10 лет.
3. Мальчики и девочки 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
5. Юноши и девушки от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
7. Мужчины и женщины от 30 до 39 лет.
8. Мужчины и женщины от 40 до 49 лет.
9. Мужчины и женщины от 50 до 59 лет.
10. Мужчины и женщины от 60 до 69 лет.
11. Мужчины и женщины старше 70 лет.

ВНИМАНИЮ учащихся!!

Минспорт России разработал и утвердил обновленные государственные требования ВФСК ГТО на период 2018-2021 года.

Приказ Минспорта России от 19.06.2017 №542 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы" зарегистрирован Минюстом России и вступает в силу **с 1 января 2018 года.**

В связи со вступлением в силу обновленных государственных требований для I-VI ступеней комплекса ГТО (возраст с 6 до 24 лет включительно) отчетный период выполнения нормативов будет разделен на 2 части:

- с 1 июля по 31 декабря 2017г - отчетный период, в течение которого действительны результаты тестирования по нормативам, действующим в 2017 году;
- с 1 января по 31 июня 2018г - начнется отчетный период, в течение которого будут действительны новые нормативы.

с обновлёнными нормативами можно ознакомиться на сайте ГТО в разделе документы.