

Семинар-практикум для педагогов «ГТО-путь к здоровью»

Дата: 12 ноября

СЛАЙД 2

ВФСК (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

СЛАЙД 3

Наверняка до 2015 года большинство детей 21 века не знали, что такое ГТО и какое огромное значение имела эта программа для наших предков.

История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовалось в каждой сфере – культуре, науке и, конечно, спорте. В это время в СССР особое внимание уделялось обучению населения страны военным навыкам. Причем главной задачей было качественно донести до каждого гражданина великого и могущественного государства, что для победы в любой внешней войне нужна не хорошая армия, а правильно подготовленный народ. И для того, чтобы победить в смертельной схватке, нужно готовиться заранее, тщательно и всесторонне еще в мирное время.

Популярный и влиятельный в то время комсомол в 1930 году выступил инициатором единой нормативной основы системы физического воспитания для жителей всей страны, в рамках которого был установлен единый критерий для оценки физической подготовки молодежи. Были установлены специальные нормы и требования, при выполнении которых каждый мог получить значки ГТО. Самым престижным был золотой значок ГТО СССР.

Как только появилось ГТО, значки могли получить только граждане старше 18 (17) лет (мужчины и женщины соответственно) – более молодые участники не допускались к соревнованиям. Также обязательным условием было прохождение медицинской комиссии – врач должен был подтвердить, что для того, чтобы получить значок Готов к труду и обороне СССР участник не нанесет вред своему здоровью. Принимать участие в соревнованиях можно было группами и поодиночке. Практические задания женщины и

мужчины выполняли отдельно, также выполнялось распределение и по возрастным критериям. Кроме практических, проводились и теоретические:

- военные знания;
- история физкультурных достижений;
- первая медицинская помощь;
- основы физкультурного самоконтроля.

Испытания могли проводиться во всех населенных пунктах страны, даже в самых маленьких деревушках и селах. Все результаты фиксировались в специальном документе – билете физкультурника.

Несмотря на то, что получить значок ГТО могли только мужчины и женщины старше 18 и 17 лет соответственно, не остались в этом плане обделенными и школьники. За успешное прохождение комплекса мероприятий они могли получить значок БГТО, расшифровывается как «Будь Готов к Труд и Обороне», и разработан специально для детей в возрасте от 6 до 18 лет.

Интересный момент, что нормы «ГТО» удостоились даже поэмы. В 1937-м году Самуил Маршак написал «Рассказ о неизвестном герое». Того самого, которого «ищут пожарные, ищет милиция, ищут фотографы». На майке парня, спасшего из огня ребенка, как раз был значок ГТО. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.

СЛАЙД 4

ГТО сегодня.

Сегодняшний физкультурно-спортивный комплекс был возрожден с целью увеличить количество граждан, увлекающихся спортом и ведущих активный образ жизни. Немаловажной целью также является развитие спортивных навыков и укрепление здоровья молодого поколения, которое сегодня все больше интересуется современными технологиями и ведет малоподвижный образ жизни.

Возрождению физкультурно-оздоровительного движения поспособствовал лично президент Владимир Путин. В марте 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьезно не изменилась. Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей Путин и предложил воссоздать систему ГТО в

новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.

В настоящее время мотивационная часть программы ГТО находится в разработке. Она касается привилегий, бонусов и премий сотрудникам, имеющим знаки отличия. Пока действует система лояльности для поступающих в ВУЗы. Так же будущие студенты со значками ГТО смогут рассчитывать на повышенные стипендии и гранты.

Чем отличается современный ГТО от советского? В первую очередь количеством возрастных ступеней. Теперь претендовать на заветный значок может практически каждый, при должном уровне подготовки, ведь соревноваться нужно практически с ровесниками.

СЛАЙД 5.

Ступени ГТО.

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин. Предлагаемые тестирования направлены на выявление и оценку физических способностей человека: прыжки, бег на короткие и длинные дистанции, отжимания, метание, плавание, лыжи...

Для каждого вида деятельности установлены нормативы, гарантирующие неплохую физическую подготовку. Они не сравнятся с советскими стандартами комплекса ГТО, но ведь они преследуют иную цель: оздоровительную и развлекательную одновременно. О том, какие испытания входят в современные комплексы ГТО вы сможете узнать на официальном сайте, адрес которого вы видите на экране или же в папке входящих писем служебной электронной почты corablik.d@yandex.ru

СЛАЙД 6.

Что входит в нормы ГТО – испытания и нормативы.

О том, какие испытания входят в современные комплексы, предлагаю судить по нормативам испытаний 7-ой ступени возрастная группа от 30 до 39 лет, куда включены следующие тесты:

Обязательные:

1. Бег на 30м или 60м;
2. Бег на 2 км;

3. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;

4. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.

Тесты, которые предлагаются сдавать по выбору:

5. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами;

6. Поднимание туловища из положения лёжа на спине;

7. Метание спортивного снаряда весом 500г.

8. Бег на лыжах на 3км или кросс на 3км по пересечённой местности;

9. Плавание на 50м.;

10. Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м, из пневматической винтовки с открытым прицелом или пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо электронного оружия;

11. Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО – 8.

Слайд 7

Самые распространённые вопросы, которые возникают у людей, сдающих нормы ГТО:

1). Если часть нормативов испытаний (тестов) была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из «обязательных» видов нормативов испытаний (тестов) был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные нормативы испытаний (тестов) были выполнены на «золото» или «серебро».

2). Когда я смогу перевыполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО?

В случае неудачной попытки, Вы можете перевыполнить нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Выполнение одного норматива испытаний (теста) возможно не более трех раз в течение одного года. Кроме того, одним из условий является двухнедельный перерыв между Выполнениями одного норматива испытания (теста) с момента последней попытки.

На официальном сайте ГТО есть раздел вопрос –ответ, где вы легко сможете найти готовые детальные ответы на уже множественно предложенных вопросов или же задать свой личный.

СЛАЙД 8.

Где и каким образом можно сдать нормативы?

Любой гражданин России может принять участие в программе, для этого необходимо зарегистрироваться на официальном сайте ГТО. Регистрация на сайте нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID-номер, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме. Благодаря ID-номеру Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний (тестов) на сайте gto.ru в режиме on-line.

Теперь дело за медицинской справкой. Она является доказательством вашего физического здоровья, готовности к нагрузкам, которые предполагает комплекс ГТО. Пройти медицинский осмотр нужно не позже, чем за 10 дней до начала сдачи нормативов. Подойдет общая справка от врача - терапевта, разрешающая заниматься спортом.

СЛАЙД 9 Практическая часть.

- А сейчас я предлагаю пройти к практической части нашего семинара, попробовать свои силы в четырёх испытаниях и посмотреть насколько вы близки к тем нормативам, которые выставлены Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО.

-Для начала предлагаю всем провести небольшую разминку, для того что бы приготовить наше тело к дальнейшим физическим нагрузкам!

СЛАЙД 10.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

СЛАЙД 11.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

СЛАЙД 12.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

СЛАЙД 13.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

СЛАЙД 14.

В завершении нашей встречи я хочу дать вам несколько советов – «Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?»»

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО.

При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех!