

Подготовка волонтеров ГТО и ГСЖ, как интегрированное обучение на уроках физической культуры и ОБЖ

опыт работы по привлечению обучающихся к реализации ВФСК "Готов к труду и обороне" и регионального Нормативного комплекса воспитания культуры самобезопасности "Готов к спасению жизни"

Введение

Развитие физической культуры и спорта в современном обществе является, важным социальным фактором. Вовлеченность населения в массовые занятия физической культурой и спортом - это бесспорное доказательство жизнеспособности и духовной силы государства.

На необходимость развития потребности в здоровом образе жизни неоднократно указывал Президент РФ В.В. Путин - «...это общенациональная задача - развитие физической культуры и спорта. Но самая главная причина, которая заставляет всех нас, людей думающих, заниматься спортом, - это поддержание своего здоровья, что чрезвычайно важно для каждого конкретного человека и для общества в целом. Особенно это важно для молодых людей, потому что впереди ещё большой жизненный путь: создание семей, рождение детей, производственные успехи. Это невозможно сделать без хорошего здоровья. Это основа всего. Поэтому для нас так важно, чтобы уже с самых молодых лет люди приобщались к физической культуре и спорту».

Актуальность. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. Основной проблемой внедрения Комплекса ГТО можно назвать саму необходимость внедрения данного комплекса. Сегодня все чаще можно услышать вопрос: зачем нам выполнять нормативы ГТО? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте.

Условия возникновения, становления опыта. Современный мир диктует высокие требования к любому виду деятельности. И каждый школьник знает, что успех его профессиональной деятельности, семейное благополучие, уверенность в завтрашнем дне зависит от его физиологического, физического и психического здоровья. Из опыта работы в

школе, а стаж более двадцати лет, подсказывает, что учащихся необходимо научить быть здоровым, уметь преодолевать трудности, быть готовым проявить себя. Именно подготовка в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" и зарождаёт уверенность, целеустремленность, силу воли и желание работать над самим собой.

Педагогическая идея заключается в привлечении обучающихся к совместной деятельности по реализации комплекса "Готов к труду и обороне" и Нормативного комплекса "Готов к спасению жизни". Ведь при взаимодействии со своими сверстниками, в спортивном споре и появляется желание помочь своему однокласснику, другу, а может поделиться своими находками, опытом - это одна из идей волонтерского добровольческого движения.

Система работы по подготовке обучающихся к выполнению нормативов ГТО началась в 2015 год. Она плавно, как и во всех школах Кузбасса перешла из системы работы по реализации комплекса ГТЗО. Был разработан план мероприятий (Табл. 1) и график нормативов на школьном уровне (Табл. 2), разработана система работы с Волонтерами ГТО.

План мероприятий по внедрению комплекса ГТО в МБОУ «Трудармейская СОШ»

**Таблица 1. План мероприятий
по внедрению комплекса ГТО в МБОУ «Трудармейская СОШ»**

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
I. Медицинское обеспечение			
1.	Медицинское обследование состояния здоровья, физического развития и функционального состояния организма учащихся с целью определения назначения и дозировки физических нагрузок. Распределение учащихся на медицинские группы для участия в учебных и вне учебных занятиях и различных мероприятиях по физическому воспитанию.	Сентябрь	Специалисты МБУЗ «Трудармейская районная больница».
2.	Врачебно - педагогические наблюдения, объективно учитывающие влияние систематических занятий	В течение учебного года	Специалисты МБУЗ «Трудармейская районная

	физическими упражнениями на организм учащихся.		больница», Учителя физической культуры.
3.	Санитарно-гигиенический контроль за местами и условиями проведения занятий физическими упражнениями и различных спортивных соревнований, а также соответствием спортивной одежды.	В течение учебного года	Специалисты МБУЗ «Трудармейская районная больница».
4.	Врачебно-педагогический контроль за содержанием и методами проведения занятий физической культурой и спортом, за соответствием физической нагрузки функциональным возможностям детей.	В течение учебного года	Специалисты МБУЗ «Трудармейская районная больница», Учителя физической культуры.
5.	Профилактика спортивного травматизма.	В течение учебного года	Учителя физической культуры.
6.	Санитарно-просветительная работа среди учащихся, занимающихся физкультурой и спортом.	В течение учебного года	Специалисты МБУЗ «Трудармейская районная больница», учителя физической культуры, кл. руководители
7	Консультации по вопросам физического воспитания, подготовки и сдачи нормативов комплекса ГТО учащихся.	В течение учебного года	Специалисты МБУЗ «Трудармейская районная больница», учителя физической культуры.
II. Информационно – пропагандистское обеспечение			
8.	Размещение информационных стендов о реализации комплекса ГТО в образовательных организациях.	Октябрь	Учителя физической культуры, заместитель руководителя по

			безопасности
9.	Проведение родительских собраний, посвящённых комплексу ГТО.	Октябрь	заместитель руководителя по безопасности, учителя физической культуры, кл. руководители
10.	Размещение на школьном сайте информации о сданных нормативах комплекса ГТО учащимися	Февраль , Июнь	Учителя физической культуры, заместитель руководителя по безопасности, классные руководители
11.	Реализация проектов, направленных на пропаганду физической культуры и спорта, комплекса ГТО среди обучающихся, родителей, педагогов (Открытые Уроки физической культуры, школьная хоккейная лига, Дни здоровья; Папа, мама, я – спортивная семья и др.).	Ежемесячно	заместитель руководителя по безопасности, учителя физической культуры, кл. руководители
12.	Освещение мероприятий по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО в средствах массовой информации, на сайтах образовательных организаций.	ежемесячно	заместитель руководителя по безопасности, учителя физкультуры
II. Научно – методическое обеспечение подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО			
13	Информирование работников о внедрении комплекса ГТО, о порядке и условиях проведения тестирования по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО	В течение учебного года по мере поступления	заместитель руководителя по безопасности, учителя физической культуры.
14.	Разработка методических рекомендаций по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО обучающимися.	Октябрь	учителя физической культуры.
15	Создание банка данных уровня физической подготовленности обучающихся по итогам	Май	заместитель руководителя по безопасности,

	тестирования физической подготовленности.		учителя физической культуры.
16.	Подготовка аналитического отчёта о реализации комплекса ГТО в образовательном учреждении.	Май	Учителя физической культуры.
17.	Заседание МО классных руководителей «Подготовка к сдаче нормативов ГТО»	Апрель	Учителя физической культуры, классные руководители
18.	Совещание при директоре «Реализация программы ГТО в ОУ»	Ноябрь	Костенюк Л.В.,
19.	Месячник учителей физической культуры и ОБЖ: агитбригада «Скажи нет!»	Апрель	Учителя физической культуры и ОБЖ, классные руководители
20.	Общешкольное родительское собрание: «Жить здоровым – здорово!», «Итоги реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО»	Октябрь Апрель	Учителя физической культуры.
IV.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение нормативов комплекса ГТО		
21.	Включение многоборья ГТО в календарь физкультурно-массовых мероприятий образовательной организации.	Октябрь	заместитель руководителя по безопасности, учителя физической культуры.
22.	Реализация физкультурно-массовых мероприятий с обучающимися (Спартакиада обучающихся, соревнования по различным видам спорт, «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры»).	В течение учебного года	заместитель руководителя по безопасности, учителя физической культуры.
23.	Проведение тестирования уровня физической подготовленности обучающихся по программе комплекса ГТО в рамках зимнего и летнего фестивалей ГТО в образовательных организациях	Февраль, май	Учителя физической культуры

V. Стимулирование участников образовательного процесса			
24.	Разработка мер поощрения обучающихся за выполнение нормативов комплекса ГТО.	Сентябрь	заместитель руководителя по безопасности, учителя физической культуры
VI. Совершенствование физкультурно-спортивной материально-технической базы			
25.	Подготовка физкультурно-спортивной материально-технической базы школы к учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.	Сентябрь	заместитель руководителя по безопасности, учителя физической культуры

График приема нормативов ГТО на школьном уровне

Таблица 2. График приема нормативов ГТО на школьном уровне

Месяц	Нормативы	Ответственные	Место проведения
сентябрь	Бег на короткие дистанции Бег на длинные дистанции Метание мяча Смешанное перемещение	Учителя физической культуры, кл. руководители	ДЮСШ п. Трудармейский ДЮСШ п. Трудармейский стадион МБОУ «Трудармейская СОШ» стадион МБОУ «Трудармейская СОШ»
октябрь	Подтягивание, отжимание Поднимание туловища из положения лежа Наклон вперед Прыжок в длину с места	Учителя физической культуры, кл. руководители	МБОУ «Трудармейская СОШ»
февраль	Лыжная подготовка Стрельба Плавание	Учителя физической культуры, кл. руководители	ДЮСШ п. Трудармейский МБОУ «Трудармейская СОШ» Оздоровительный комплекс п. Трудармейский

Описание опыта работы

Деятельность с привлечением обучающихся "Волонтеры ГТО" была организована в 2017 году на базе 6 класса, на данный момент волонтеры ГТО в каждой параллели и в каждом классе.

Данная деятельность организована с целью: оказания помощи в работе, связанную с популяризацией Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО", участия и помощи в проведении культурно-спортивных и массовых мероприятий на территории школы и поселка, а также в подготовке как самих участников движения, так и волонтеров Нормативного комплекса "Готов к спасению жизни".

Миссия "Волонтеров ГТО" заключается в популяризации здорового образа жизни среди людей различных возрастных групп населения Российской Федерации, продвижение ВФСК ГТО как части общероссийской спортивной культуры и формулы национального здоровья.

"Волонтеры ГТО" за этот период приняли участие в различных мероприятиях, что определило основные направления деятельности:

1. Организация спортивных праздников в школе : "Веселые ГТОшные старты", акции "Крошка – ГТОшка", "Папа, мама, я - ГТОшная семья!", "ГТО - спутник ЗОЖ", викторина "ГТО", "Семья за безопасность".

2. Участие конкурсах: областной конкурс "Самый ГТОшный класс"- 1 место (2018 г) (Рис.1), повторное участие в областном конкурсе 2020, (результаты не подведены), "Конкурс рисунков, плакатов, агитационных листовок", "Фотоконкурс "Вливайся ГТО Проктопьевский район" (Приложение 5), творческий конкурс Кемеровской области "Ты в ГТО - и это здорово!".



Рис.1. Награждение за I место в областном конкурсе "Самый спортивный ГТОшный класс!"

3. Агитационная работа с учащимися, родителями, населением. Проведение агитационных линейек и классных часов: классный час по теме: "Комплекс ГТО – как источник индивидуального здоровья человека" (Приложение 1), агитационная линейка "Вступай в ряды участников ГТО!" (Приложение 2), мастер-классы на днях открытых дверей (Приложение 3), родительские собрания (Приложение 4).

4. Выпуск агитационных памяток и плакатов, размещение для информирования населения: "Здоровый дух в здоровом теле, ты в ГТО. А значит в теме!", "ГТО - это путь к здоровью!" (Приложение 6).

5. Участие в организации и помощь в судействе фестивалей ГТО: районные зимние и летние фестивали "Вперед – ГТО зовет!", 7 Зимняя Спартакиаде среди ветеранов спорта Кузбасса под девизом: "Активность! Здоровье! Долголетие!", I зимние Всекузбасские сельские игры (Приложение 7), "Рекордсмены ГТО", соревнования среди педагогических работников Прокопьевского района.

6. Участие в научно-практических конференциях обучающихся: Лучшие социальные проект " Маршруты п. Трудармейский"- 3 место. Межрегиональный конкурс детских научно-исследовательских работ "Первые шаги в науку о здоровье", Кулькова Юлия - победитель в номинации "Проекты".

Данный проект актуален, так как в районе ведется большая работа по привлечению жителей района к организации досуга средствами активного отдыха, а именно туристические маршруты и походы. Предлагаемые нами маршруты позволят проявить свои туристические навыки, организовать отдых оздоровительной направленности, а также выполнить испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Материал могут использовать инструктора туристско - краеведческой деятельности, учителя физической культуры и жители поселка.

7. Подготовка волонтеров ГТО и ГСЖ для участия в муниципальных и региональных этапах летних и зимних фестивалей (Приложение 8).

На основании возрастающего интереса к Волонтерской деятельности и выполнению нормативов, возникла необходимость в обучении волонтеров. Это еще одно направление работы с волонтерами.

С этого учебного года началась регистрация на сайте Общероссийской молодежной общественной организация «Российский спортивный союз молодежи» (РосМолСпорт) "Волонтеры ГТО" (<http://gto.rosmol sport.ru/>), где предусмотрено дистанционное обучение с выдачей электронного сертификата. На данный момент зарегистрировано 12 участников.

Роль волонтеров заключается в подготовке обучающихся к выполнению нормативов ГТО и ГСЖ, а именно в разъяснении особенностей выполнения технических приемов, объяснении как влияет физическая нагрузка и нормативы комплекса на физическое и физиологическое развитие организма, ознакомление с историей развития движения.

Волонтеры учатся отвечать на часто задаваемые вопросы: Зачем выполнять нормативы ГТО и ГСЖ? Что такое ГТО? Как в дальнейшем может пригодиться ГТО и ГСЖ? Какие упражнения могут способствовать улучшению результата и т.д.

Реализация работы Волонтеров не возможно без поддержки партнеров. Партнерами движения являются:

Центр тестирования ГТО Прокопьевского района, курирует деятельность школы.

МАУ ДО "ДЮСШ" Прокопьевского района, предоставляет материально-техническое обеспечение

МАУ "Трудармейский развлекательный комплекс", помогает реализовать проект лыжного однодневного похода с выполнением нормативов ГТО

Подготовка обучающихся к выполнению Нормативного комплекса воспитания культуры самобезопасности "Готов к спасению жизни" началась после того как обучающиеся школы выехали для обучения и прохождения этапа в г. Кемерово в ноябре 2018.

Целями внедрения Нормативного комплекса являются повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности в обществе, актуализация региональной составляющей в изучении основ безопасности жизнедеятельности, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и гражданственности, улучшение качества жизни кузбассовцев.

Задачами Нормативного комплекса являются:

- обеспечение эффективного предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера, пожаров, происшествий на водных объектах;

- повышение уровня защищенности населения и территорий от угроз мирного и военного времени;

- пропаганда культуры безопасности жизнедеятельности через проведение лекций, семинаров, конференций, тематических мероприятий, публикации статей в целях формирования в сознании людей потребности в знаниях мер безопасности и правил поведения при чрезвычайных ситуациях, пожарах и происшествиях на водных объектах;

- обучение различных категорий населения правилам поведения, способам защиты и действиям в чрезвычайных ситуациях, правилам пользования средствами индивидуальной защиты, приемам и методам оказания первой помощи пострадавшему населению с использованием для целей обучения современного оборудования и тренажеров;

- формирование культуры безопасности жизнедеятельности и воспитание личности безопасного типа путем проведения непрерывного обучения по обеспечению личной и коллективной безопасности, оказанию само- и взаимопомощи в чрезвычайных ситуациях;

- создание и развитие общественных поисково-спасательных отрядов и добровольных пожарных команд для участия в работах по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, пожаров и происшествий на водных объектах.

Специальные нормативы комплекса ГСЖ - медицинская помощь, пожарная безопасность, спасательное дело, влило в систему подготовки и выполнения нормативов ГТО новую волну участников.

Предпосылок к развитию интереса к спасательскому спорту много. В школе действующая дружина юных пожарных Прокопьевского района, которая в этом году в младшем составе на областных соревнованиях заняла 1 место. Опыт оказания первой помощи, приобретенный на тренировках, помогает обучающимся готовиться к нормативам ГСЖ, но главное условие - наличие знака ГТО и именно это способствует увеличению самостоятельных занятий спортом.

Особая ответственность возлагается на ребят, выполняющие функцию волонтеров ГСЖ.

Подготовка Волонтеров ГСЖ проходит в школе в рамках Всероссийской олимпиады школьников по Основам безопасности жизнедеятельности и участия в соревнованиях пожарно-прикладного и спасательского спорта.

Реализация ГСЖ в школе на данный период осуществляется через внедрение на уроках физической культуры ознакомление с элементами проведения спасательных работ, проведение мастер-классов и спортивных соревнований с элементами комплекса, а также проведение полос препятствий с одевание костюма пожарного ОЗК и т.д.

Также в школе во внеурочной и внеклассной деятельности во всех ступенях обучения реализуются программы : "С рюкзаком по родному краю", "Турист", "Юный спасатель", "Сам себе МЧС". Занимающиеся группы, также заинтересованы в получении знака ГСЖ.

Результаты работы размещаются на сайте учителя физической культуре и ОБЖ Костенюк Лариса Викторовна <http://lv-kostenyuk.ucoz.ru/>.

Опишем портрет волонтера ГСЖ. Волонтер ГСЖ - это учащийся личным примером формирующий имидж человека, активно занимающегося физической культурой и спортом, обладающий знаниями пожарной безопасности и навыками оказания первой доврачебной помощи, проведения спасательных работ, высокой моральной устойчивостью и способностью быстро реагировать в чрезвычайной ситуации.

Полевцову Алину можно смело назвать Волонтером ГСЖ. С пятого класса Алина является членом сборной района по пожарно-прикладным, военно-спортивным видам спорта. Алина капитан Дружины юных пожарных, так как показывает высокие результаты на соревнованиях и в пропагандистской деятельности.

Своими знаниям по оказанию первой помощи Алина охотно делится в рамках дней открытых дверей в школе, в доме творчества в рамках проведения декадников и месячников Гражданской обороны, на мастер-классах при выезде в другие школы и территории.

Алина принимает активное участие в движении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Отечества». Является победителем в командном зачете летнего фестиваля ГТО. Отмечена золотым знаком. Алина в ноябре 2018 года выполнила нормативы "Готов к спасению жизни".

На данный момент отмечены знаками ГСЖ: Карманов Никита, Куксенко Владислав, Камынин Константин и выпускница Алексеева Дарья (Рис 2).



Рис. 3. Благодарственное письмо за волонтерское движение



Рис.2. Награждение знаками "Готов к спасению жизни"

Данное направление работы позволило эффективно готовить участников и призеров Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре и ОБЖ, победителей и призеров научно-практических и исследовательских конференций и конкурсов, призеров и победителей областных соревнований "Школа безопасности", "Дружин юных пожарных", призеров Всероссийских соревнований "Дальневосточный рубеж" (Куксенко Карина) в городе Владивостоке и Всероссийской военно-спортивной игры "Орленок" (Карманов Никита). А также занять II место в VI Открытом региональном чемпионате «Молодые профессионалы» (WorldSkillsRussia) в компетенции "Спасательные работы (Юниоры)", (Приложение 9).

Классный час

Тема: Комплекс ГТО – источник индивидуального здоровья человека

Цель: Ознакомление с видами комплекса ГТО и их влияние на здоровье человека.

Задачи: Определить цель и задачи Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Рассмотреть виды упражнений, входящих в комплекс ГТО и их влияние на здоровье. Показать технику выполнения упражнений комплекса ГТО.

Ход классного часа.

Беседа: «Зачем сдавать нормативы ГТО?»

Эти вопросы занимают умы многих россиян с марта 2014 года, когда Путин подписал указ о старте всероссийского проекта по возрождению советской системы «Готов к Труду и Обороне»: зачем нужна сдача норм ГТО гражданам современной России? Какой в этом смысл?

Первый и самый очевидный ответ на вопрос, зачем сегодня нужно сдавать нормы ГТО — это, прежде всего, нужно вам самим. Для профилактики болезней, для улучшения самочувствия, и, в конце концов — для лучшего будущего. Тренируясь для сдачи нормативов, вы вносите существенный вклад в своё здоровье и долголетие — своё и своих будущих детей.

Также мотивацию, зачем сдавать нормативы ГТО, скоро получают и учащиеся старших классов — говорят, наличие значка будет обеспечивать абитуриенту дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ.

Итак: для абитуриентов — плюс к шансам поступить в хороший ВУЗ, для трудящихся — плюс к отпуску, и огромный плюс к здоровью — для всех. Так можно ли назвать возрождение комплекса «Готов к Труду и Обороне» пустой затеей?

Целями ВФСК ГТО являются:

- укрепление здоровья,
- гармоничное и всестороннее развитие личности,
- воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

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

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

2. Просмотр видеосюжета «История ГТО» <https://yadi.sk/i/EsT-9vr93U5oNb>.

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, существовавшая в нашей стране с 1931 по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил свое существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Беседа «Как влияют на здоровье виды упражнений, включенные в нормативы ГТО?».

Просмотр видеосюжетов о техники выполнения упражнений комплекса ГТО.

Рассмотрим комплекс ГТО – как систему укрепления индивидуального здоровья человека.

Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма.

При занятиях бегом и ходьбой происходит значительная функциональная перестройка работы всех органов и систем. Это позволяет рассматривать ходьбу и бег как биологически обоснованные средства совершенствования организма и открывает широкую перспективу для их применения с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями.

«Бег на короткие дистанции.mp4» — <https://yadi.sk/i/miY7eLJG3U5nZn>

«Бег на длинные дистанции.mp4» — <https://yadi.sk/i/5CVOuDsZ3U5nZd>

Прыжки (в длину, высоту, тройной и с шестом) — упражнения скоростно-силового характера с ациклическими движениями, сочетающие в себе элементы бега на короткие дистанции (разбег) и включающие сложный координационный акт, связанный с отталкиванием, полетом и приземлением. Предъявляют большие требования к нервной и мышечной системе, вестибулярному, зрительному, тактильному анализаторам. Сдвиги в кровообращении и дыхании сравнительно невелики в связи с кратковременностью нагрузки.

«Прыжок в длину с разбега.mp4» — <https://yadi.sk/i/DxndU6V93U5oRE>

«Прыжок в длину с места.mp4» — <https://yadi.sk/i/oqG-bkXK3U5oR7>

Метания — упражнения в бросании различных снарядов на дальность. Подразделяются на несколько видов: метание диска, молота, копья, гранаты, мяча, толкание ядра и др. Метания представляют собой упражнения с ациклическим типом движения скоростно-силового характера, требующим высокого уровня развития мышечной силы, быстроты и координации движений. Наибольшие физиологические сдвиги при метаниях наблюдаются со стороны мышечной, нервной системы и вестибулярного анализатора. Сдвиги в функциях кровообращения и дыхания сравнительно невелики. Но поскольку соревнования (как и в прыжках) продолжаются длительное время (до нескольких часов), в целом затрата энергии велика и восстановительный период может удлиниться до 2—3 час.

«Метание теннисного мяча в цель.mp4» — <https://yadi.sk/i/-GRYgrLC3U5oPK>

«Метание спортивного снаряда.mp4» — <https://yadi.sk/i/wvYZCtHJ3U5oNh>

Плавание – это уникальный вид спорта, которым может заниматься каждый человек вне зависимости от возраста и состояния здоровья. В большинстве случаев походы в бассейн, даже на любительском уровне, выступают в качестве эффективного метода профилактики и даже лечения многих заболеваний.

Укрепление сердечно-сосудистой системы. Огромную пользу имеет плавание для работы сердца и всей сосудистой системы. Во время занятий тело занимает практически горизонтальное положение, за счет чего сердечной мышце гораздо легче перегонять жидкую ткань по кровеносной системе. В бассейне нагрузка на сердечные клапаны увеличивается, что обуславливает эффективную тренировку органа.

Развитие подвижности позвоночника и суставов. Во время плавания на суставы, в отличие от прочих видов спорта, не оказывается нагрузка, снижается вероятность получить травму. При занятиях в бассейне они находятся в постоянном движении, за счет чего развивается их подвижность и эластичность. Движения руками способствуют проработке локтевых и плечевых элементов, а при гребле ногами — суставы колен и бедер.

Восстановление после травм. Долгое нахождение в воде увеличивает способность мышц оставаться в тонусе на протяжении длительного времени без риска перенапряжения. Поэтому плавание выбирают для комплексного развития связочной и мышечной системы и в виде инструмента, позволяющего максимально быстро восстановиться после полученной травмы.

Улучшение мышечного тонуса

Избавление от лишнего веса. Это самый эффективный с точки зрения жиросжигания вид спортивных занятий, позволяющий быстро терять лишний вес и формировать спортивную фигуру. Особенность тренировок заключается в том, что тело в воде (как в море, так и в бассейне), вынуждено вырабатывать больше тепла, чтобы поддерживать оптимальную температуру.

<https://yadi.sk/i/5hAN4bn03U5oPv>

Поднимание туловища из положения лежа положительно действует, если не переборщить с нагрузкой.

Пресс не только для красоты нашего тела нужен, а еще и для того, чтобы удерживать внутренние органы, пресс помогает им оставаться в неподвижном положении.

Так значит пресс - это здоровье наших внутренних органов.

Средний пресс - это те мышцы живота, которые образуют брюшную стенку, они то как раз и удерживают, а так же защищают внутренние органы, кроме того формируют осанку человека.

Так же стоит отметить, что благотворное влияние на мышцы пресса, а так же на работу внутренних органов оказывают и дыхательные упражнения.

самое простое упражнение - поза лотоса, глубокий вдох потом резкий выдох, при этом по максимуму сокращаем мышцы живота. И так делаем до полной усталости в мышцах пресса.

Основное правило – вдохи и выдохи осуществляются через нос.

<https://yadi.sk/i/dgf3XyQz3U5oQL>

Отжимания и подтягивание – одно из самых эффективных упражнений для поддержания тонуса тела и развития мускулатуры, выполняемое даже в домашних условиях.

Как известно, работа со своим собственным весом положительно сказывается на развитии мышечного корсета, и, будучи даже новичком вам удастся развить неплохую мускулатуру.

Несмотря на его простоту, это упражнение задействует сразу все группы мышц, что позволит улучшить общее состояние организма.

Кроме того, отжимания приносят пользу для позвоночника, нагружая и укрепляя мышцы, удерживающие его. Следовательно, помогает поддерживать осанку.

«Подтягивание на низкой перекладине.mp4» — <https://yadi.sk/i/BJPt76mf3U5oQc>

«Подтягивание на высокой перекладине.mp4» — <https://yadi.sk/i/84ubIGIO3U5oQU>

«Сгибание разгибание рук на полу.mp4» — <https://yadi.sk/i/yxYhV-Oj3U5oSh>

«Сгибание разгибание рук на гимнастической скамье.mp4» — <https://yadi.sk/i/T2TavYBB3U5oRx>

Влияние лыжного спорта на организм человека неопределимо.

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки,

совершенствуются все двигательные качества (прежде всего выносливость), воспитываются настойчивость, смелость, находчивость.

В результате систематических тренировок повышается работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой системы и дыхательных органов, развиваются основные группы мышц. Этому способствуют благоприятные условия занятий: свежий воздух, солнечные лучи, живописная зимняя природа и др. Лыжные прогулки — прекрасное средство активного отдыха.

<https://yadi.sk/i/liAC8kdW3U5naG>

Наклон вперёд — это популярное упражнение, возможность правильного выполнения которого свидетельствует о здоровье спины и хорошей физической форме. Упражнение относится к разряду лечебно-профилактических. Помимо очевидного эффекта растяжки мышц задней поверхности тела, оно предназначено для устранения сутулости и исправления незначительного сколиоза. Также наклон вперёд благотворно влияет на состояние позвоночника в целом, что, в свою очередь, положительно сказывается на деятельности всех органов нашего тела.

Наклонтуловищавпередявляетсявесьмаестественнымположением для телачеловека. Для выполненияупражненияненуженспециальныйинвентарь и физическаяподготовка. Егопростота и доступностьпозволяетсмеловключатьего в домашниекомплексыупражнений.

Упражнениенаклонывпередвлияетнаорганизмследующимобразом:

улучшаетгибкостьпозвоночника, а такжеподвижностьтазобедренныхсуставов, чтоблаготворновлияетна их здоровье и предотвращаетмногиенеприятности.

Тренируетсярастяжкаподколенныхсуставов, мышцы спины, ягодиц, пресса. Такженаклоныулучшаюткровообращение, снижаютрискиболезнейсосудовголовы.

<https://yadi.sk/i/c8MwzfJ63U5oPa>

Влияние занятий туризмом на организм человека

Походы играют важную роль в системе физической подготовки и закалки, особенно если они проводятся в любую погоду. Это способствует воспитанию морально-волевой установки туристов на «невозможность» болезни в путешествии, улучшению физической работоспособности.

Занятия туризмом заметно улучшают состояние психики. Туристы обычно меньше подвержены депрессии, тревожности и напряженности. Они становятся более собранными, уверенными в себе, доброжелательными, терпимыми к недостаткам других.

Выполнение норматива желающими. Показ выполнения упражнения обучающимися, имеющими наградные знаки.

Итог классного часа.

- Что нового и интересного вы узнали?

- Как вы думаете: ГТО — это обязанность на уроках физкультуры или способ укрепления своего здоровья?

- Оставьте нам, пожалуйста, какой либо знак о результатах нашей работы.

Агитационная линейка «Вступай в ряды участников ГТО»



Беседа: «Зачем сдавать нормативы ГТО?»

- ◆ Радость и гордость за свои успехи;
- ◆ Поощрение (моральное и материальное)
- ◆ Получить оценку "отлично" по предмету Физическая культура
- ◆ Дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы СУЗы
- ◆ Быть готовым защищать свою Родину, выполнять определенную физическую нагрузку

Целями ВФСК ГТО является:

- ◆ укрепление здоровья,
- ◆ гармоничное и всестороннее развитие личности,
- ◆ воспитание патриотизма

«Как влияют на здоровье виды упражнений, включенные в нормативы ГТО?»

- ✦ **Легкоатлетические упражнения** оказывают разностороннее влияние на организм человека: развивают силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, позволяют приобрести много полезных двигательных навыков. Занятия легкой атлетикой способствуют гармоничному развитию мышц, тренируют и укрепляют сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы, опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, способствуют закаливанию организма

Правильное выполнение упражнения



«Как влияют на здоровье виды упражнений, включенные в нормативы ГТО?»

Плавание:

- ✦ Укрепление сердечно-сосудистой системы.
- ✦ Развитие подвижности позвоночника и суставов.
- ✦ Восстановление после травм.
- ✦ Улучшение мышечного тонуса
- ✦ Избавление от лишнего веса

Плавание



«Как влияют на здоровье виды упражнений, включенные в нормативы ГТО?»

Поднимание туловища из положения лежа:

- ✦ Пресс не только для красоты нашего тела нужен, а еще и для того, чтобы удерживать внутренние органы, пресс помогает им оставаться в неподвижном положении.
- ✦ Средний пресс - это те мышцы живота, которые образуют брюшную стенку, они то как раз и удерживают, а так же защищают внутренние органы, кроме того формируют осанку человека.
- ✦ Так же стоит отметить, что благотворное влияние на мышцы пресса, а так же на работу внутренних органов оказывают и дыхательные упражнения.
- ✦ Основное правило – вдохи и выдохи осуществляются через нос

Правильное выполнение упражнения



«Как влияют на здоровье виды упражнений, включенные в нормативы ГТО?»

Отжимания и подтягивание – одно из самых эффективных упражнений для поддержания тонуса тела и развития мускулатуры, выполняемое даже в домашних условиях.

- ✦ Как известно, работа со своим собственным весом положительно сказывается на развитии мышечного корсета.
- ✦ Несмотря на его простоту, это упражнение задействует сразу все группы мышц, что позволит улучшить общее состояние организма.
- ✦ Кроме того, отжимания приносят пользу для позвоночника, нагружая и укрепляя мышцы, удерживающие его. Следовательно, помогает поддерживать осанку

Правильное выполнение упражнения



«Как влияют на здоровье виды упражнений, включенные в нормативы ГТО?»

Лыжный спорт оказывает разностороннее положительное влияние на организм, способствует улучшению физического развития, закаливанию, укреплению здоровья. В процессе занятий лыжным спортом приобретаются ценные прикладные навыки, совершенствуются все двигательные качества (прежде всего выносливость), воспитываются настойчивость, смелость, находчивость.

- ✦ В результате систематических тренировок повышается работоспособность, улучшается работа сердечнососудистой системы и дыхательных органов, развиваются основные группы мышц

«Как влияют на здоровье виды упражнений, включенные в нормативы ГТО?»

Наклон вперед. Упражнение относится к разряду лечебно-профилактических. Помимо очевидного эффекта растяжки мышц задней поверхности тела, оно предназначено для устранения сутулости и исправления незначительного сколиоза. Также наклон вперед благотворно влияет на состояние позвоночника в целом, что, в свою очередь, положительно сказывается на деятельности всех органов нашего тела.

Упражнение наклоны вперед влияет на организм следующим образом: улучшает гибкость позвоночника, а также подвижность тазобедренных суставов, что благотворно влияет на их здоровье и предотвращает многие неприятности.

Тренируется растяжка подколенных суставов, мышцы спины, ягодиц, пресса. Также наклоны улучшают кровообращение, снижают риски болезней сосудов головы

Правильное выполнение упражнения



«Здоровый дух в здоровом теле, ты в ГТО, а значит в теме!»



Мастер-класс по организации агитационной деятельности среди обучающихся, родителей и населения

Для проведения мастер класса все участники делятся на группы.

1 группа будет выпускать флаер: "Дорога к успеху - путь в ГТО!". Вам предложен иллюстративный материал, с помощью которого вам необходимо в творческой форме выпустить агитационный плакат, который может содержать перечень видов испытаний, ступени и возрастные ограничения, призывы и самое главное в каждом флаере должны быть адреса пунктов, где вы можете выполнить и получить знак ГТО.

2 группа сегодня представит нам сочинение. Вам необходимо написать краткий очерк на тему "ГТО идет с тобою в ногу, покажи ему дорогу!" используя предложенные выдержки.

3 группа будет выступать в роли ГОПОЖНАДЗОРА. Необходимо определить на представленной картинке нарушения правил пожарной безопасности.

4 группа будет разрабатывать план спасательных работ, решая ситуационные задачи.

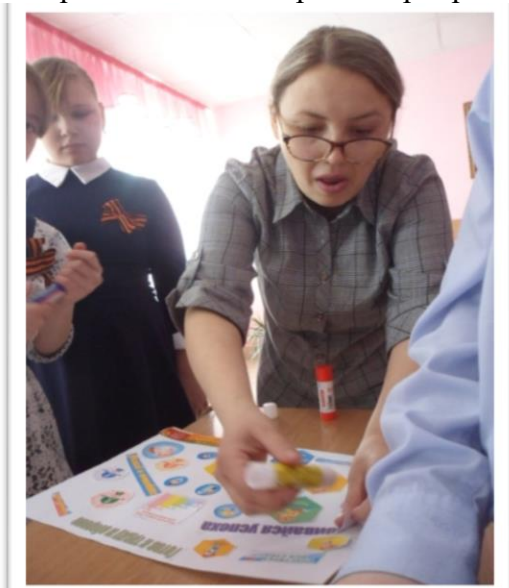
5. Самых подготовленных мы приглашаем к нам для выполнения норматива по оказанию первой помощи из раздела "Перевязки".

Защита работы и выставка. Выразить свое отношение к выполненной работе я предлагаю жестами. Спасибо за работу!

Материал к мастер-классу

1 группа

Вырезанные иллюстрации прикрепить с помощью двустороннего скотча к листовке



2 группа

Используя выдержки, пишут очерк по теме.

Как быть первыми мы знаем: ГТО все выбираем!

Что такое ГТО? Что ты не знаешь про него? Готовься с детства ты к труду и охранять свою страну!

ГТО - это класс! ГТО - это круто! А не сдашь ГТО не уедешь далеко.

ГТО — это Я! ГТО — это МЫ! ГТО - настоящее и будущее нашей страны!

Хочешь вырасти? Запомнить просто - ГТО витамины роста!

Чтобы сильным стать и ловким, всем нужна нам тренировка. Всех зову до одного к сдаче нормы ГТО!

Желаю всем спортом заниматься, Своё здоровье укреплять. Тогда не сложно вам, ребята, Будет нормы ГТО сдавать!

Долголетия раскрыт секрет - дружи с ГТО и проживешь 100 лет!

Быть здоровыми хотим, соблюдаем мы режим, скачем, прыгаем, бежим! ГТО мы все сдадим!

Ветер дует, снег идет, И холодный дождик льет, Но наш дух непобедим - ГТО мы все сдадим!

Начал спортом заниматься, с докторами распрощался!

"Занимайся ГТО - будешь выглядеть на все сто!"

Чтобы спортом заниматься, нужно правильно питаться. За здоровьем мы следим, ГТО легко сдадим!

Сила, ловкость, красота ГТО сдавай, пора! Дома лучше не сиди, на борьбу ты приходи. Сначала нужно записаться и успеха добиваться. От успеха не робей, нормы все сдавай быстрее!

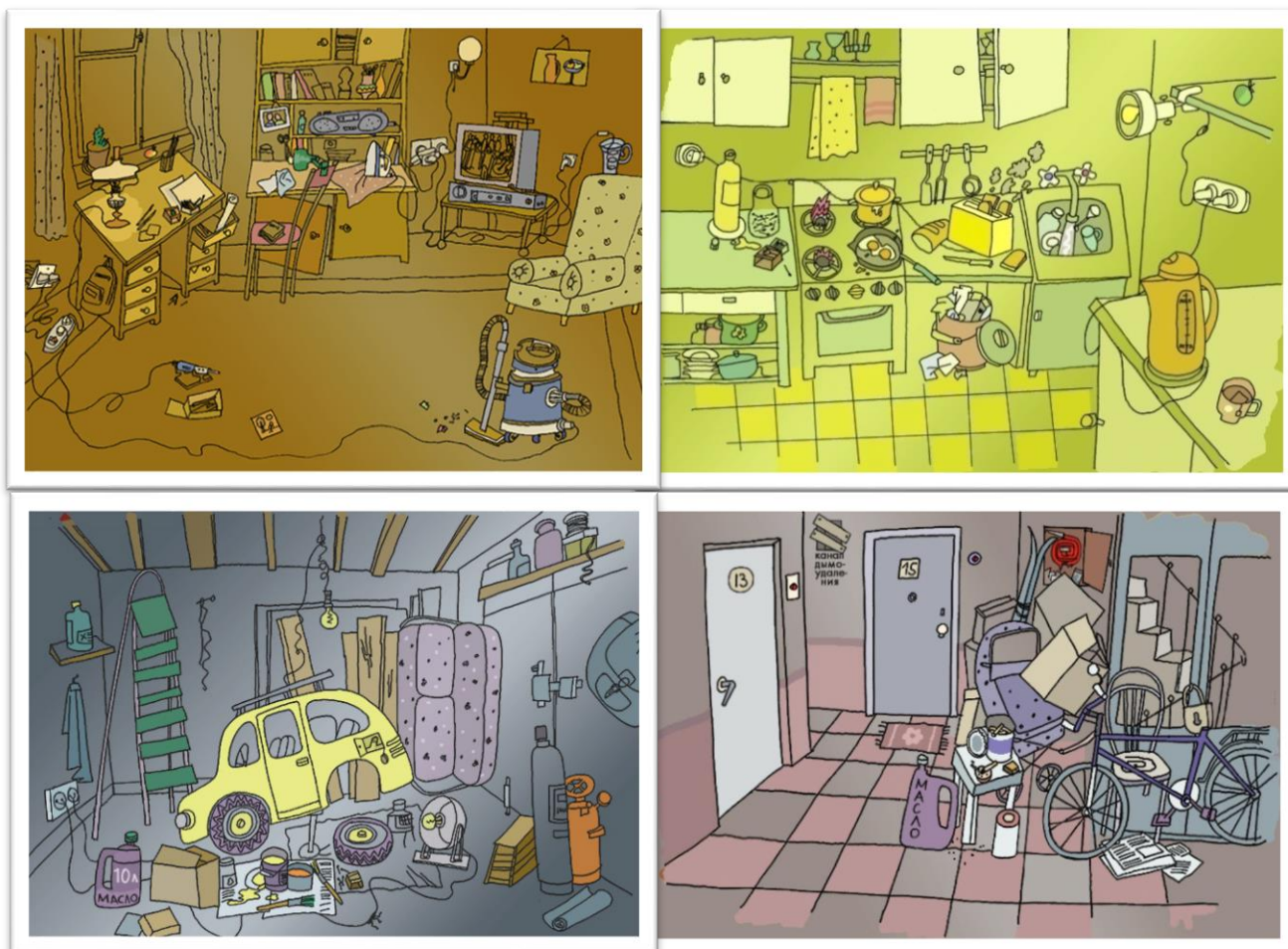
Бегать, прыгать и смеяться, делать пресс и отжиматься, ГТО сдадим опять и физрук поставит «пять»!

Здоровье крепче у того, кто дружен со спортом и ГТО!

Нам болезни не страшны, с физкультурой мы дружны

Мы играем в баскетбол, и футбол, и волейбол. Мы зарядку делаем, приседаем, бегаем. Очень важен спорт для всех. Он - здоровье и успех! Нам полезно без сомнения все, что связано с движеньем. Будем чаще наклоняться, Присесть и нагнуться. Будем бегать быстро, дружно, Спорт любить нам очень нужно!

3 группа: Определение нарушений правил пожарной безопасности



4 группа: Работа с ситуациями:

Задача 1. Вы с друзьями оказались в аварийной зоне после урагана. Один из ваших товарищей получил травму и не может самостоятельно передвигаться. Его срочно нужно вынести из аварийной зоны и доставить в ближайшее лечебное учреждение. У вас нет носилок, но есть подручные средства. Ваши действия по изготовлению носилок для пострадавшего из подручных средств?

Ответ

При переноске пострадавшего можно использовать различные подручные средства: доски, двери, листы толстой фанеры, лыжи, деревянные и металлические шесты, палки, стулья и др. Можно переносить пострадавшего с помощью шеста, простыни, одеяла и ляжки (верёвки). Пострадавшим и больным следует обеспечить спокойное и удобное положение, особенно для пострадавшей части тела.

Следует помнить, что и носилки можно изготовить из подручных материалов: из двух жердей, соединённых деревянными распорами и переплетённых ляжками (верёвкой, ремнями), из двух мешков, из верхней одежды (пальто, плащ, куртка) и др.

Задача 2. Во время землетрясения вас завалило обломками здания и землёй. Ваши действия по спасению собственной жизни в подобной ситуации?

Ответ

Постараться не падать духом, дышать глубоко и ровно, приготовиться терпеть голод и жажду.

Голосом и стуком привлечь внимание людей. Для обнаружения вас металлолокатором перемещать влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т. п.).

Если придавило землёй, попытаться перевернуться на живот, чтобы ослабить давление на грудную клетку и брюшную полость. Придавленные руки и ноги чаще растирать, массировать, восстанавливая кровообращение.

При сильной жажде положить в рот небольшой гладкий камешек или обрывок носового платка и сосать его, дыша носом.

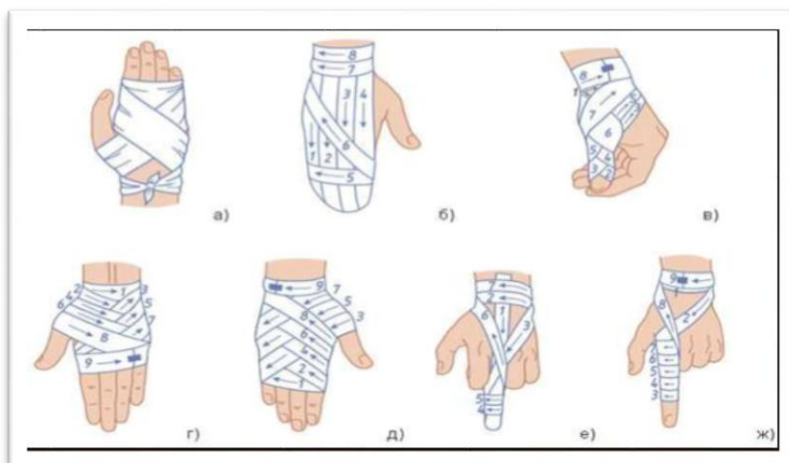
Если пространство около вас относительно свободно, не зажигать спички, свечи, беречь кислород.

Постараться с помощью подручных предметов (доски, мебель, кирпичи и т. п.) укрепить потолок от обрушения и дожидаться помощи. Утеплиться одеждой, бумагой, любыми подходящими предметами.

Если принято решение самостоятельно выбираться на поверхность, продвигаться осторожно, стараться не вызвать нового обвала, ориентироваться по движению воздуха, поступающего снаружи.

Пролезая в узкий лаз, расслабить мышцы, прижать локти к бокам, отталкиваясь от пола, как черепаха.

5 группа Способы наложения повязок (на слайде подсказка)



Родительское собрание.
Тема: «Я как папа, мама как я!»

Предварительная подготовка.
Подготовка видеосюжета о деятельности класса.
Проведение анкетирования среди родителей и родственников класса.
Подготовка к сдаче нормативов ГТО родителей
На собрание приглашена специалист центра приема ГТО п.
Трудармейский Визгавлюст Анна Игоревна

Анкета для родителей: «Навстречу ВФСК ГТО».

Здравствуйте, потратьте, пожалуйста, несколько минут своего времени на заполнение следующей анкеты.

Возможно несколько ответов на один вопрос.

Вы знаете, что такое ВФСК ГТО?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

Информацию о проведении ГТО в школе, в вашем населенном пункте вы получаете:

- В школе, от учителей
- По месту работы
- Из интернета
- Из средств массовой информации
- От друзей и родственников

Достаточно ли вы получаете информации о реализации ВФСК в вашей школе, в вашем населенном пункте?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

Для чего сдают нормы ГТО

Чтобы получить значок ГТО

Чтобы оценить уровень развития физических качеств

Чтобы следить за своей физической формой и быть здоровым

Другое _____

Вы сдавали нормы ГТО или кто-то в вашей семье

- Да
- Нет
- Сдавал и еще раз буду сдавать
- Не сдавал, но собираюсь
- Не сдавал и не собираюсь

Сдавали ли нормативы ГТО ваши дети

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

Сдавали и еще будут сдавать
Сдавали, но больше не будут
Не сдавали, но собираются

Что даст вам и вашим детям участие в сдаче норм ГТО
Радость и гордость за свои успехи, успехи детей
Поощрение руководителей (моральное и материальное)
Получить оценку "отлично" по предмету Физическая культура
Дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы СУЗы
Ничего не даст
Быть готовым защищать свою Родину, выполнять определенную физическую
нагрузку
Затрудняюсь ответить

Какие физические качества тестируются в ходе сдачи норм ГТО
Сила
Выносливость
Быстрота
Гибкость
Скоростно-силовые качества
Координация
Прикладные качества
Все выше перечисленное
Затрудняюсь ответить

Кто организует сдачу норм ГТО в вашей школе, в вашем населенном пункте?
- Администрация школы и учителя физической культуры
- Спортивный комитет города
- Затрудняюсь ответить

Кто может сдавать нормы ГТО
Все желающие в возрасте 6-70 лет и старше, имеющие допуск врача
Все без исключения, в обязательном порядке
Затрудняюсь ответить

Ваше отношение к введению ВФСК ГТО на территории Кемеровской области, в
стране
- Положительное
- Отрицательное
- Затрудняюсь ответить

Что нужно для того, чтобы интерес к сдаче норм ГТО повысился
Внедрить систему поощрений
Организовывать семейные праздники
Проводить агитационную кампанию
Затрудняюсь ответить
Другая возможность _____

Ход собрания:

Беседа «Зачем сдавать нормативы ГТО». Выступление специалиста центра тестирования Визгавлюст А.И.

Эти вопросы занимают умы многих россиян с марта 2014 года, когда Путин подписал указ о старте всероссийского проекта по возрождению советской системы «Готов к Труду и Обороне»: зачем нужна сдача норм ГТО гражданам современной России? Какой в этом смысл?

Первый и самый очевидный ответ на вопрос, зачем сегодня нужно сдавать нормы ГТО — это прежде всего нужно вам самим. Для профилактики болезней, для улучшения самочувствия, и в конце концов — для лучшего будущего. Тренируясь для сдачи нормативов, вы вносите существенный вклад в своё здоровье и долголетие — своё и своих будущих детей.

Также мотивацию, зачем сдавать нормативы ГТО, скоро получат и учащиеся старших классов — говорят, наличие значка будет обеспечивать абитуриенту дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ.

Итак: для абитуриентов — плюс к шансам поступить в хороший ВУЗ, для трудящихся — плюс к отпуску, и огромный плюс к здоровью — для всех. Так можно ли назвать возрождение комплекса «Готов к Труду и Обороне» пустой затеей?

Целями ВФСК ГТО являются:

- укрепление здоровья,
- гармоничное и всестороннее развитие личности,
- воспитание патриотизма.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

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

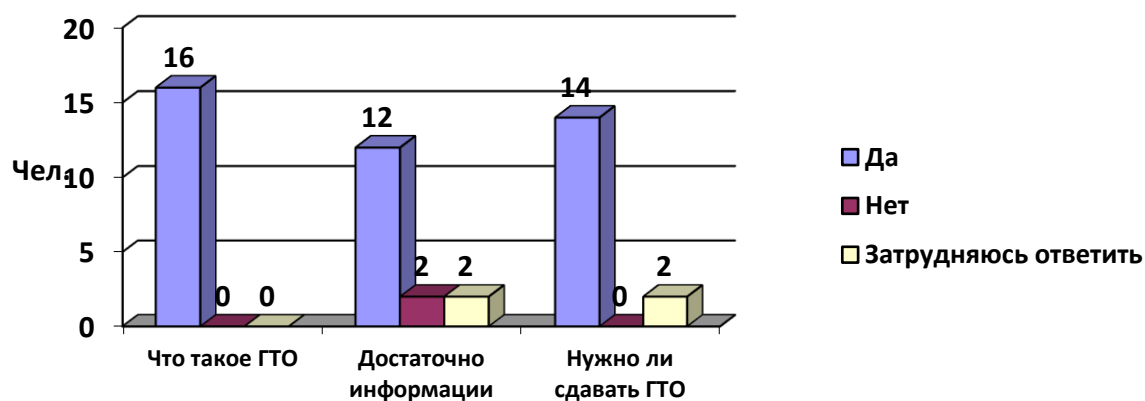
д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

История ГТО из первых уст. Выступление обладателя знака золотого ГТО 1987 года Ростовского Ивана Дмитриевича, дедушки Ростовского Данила.

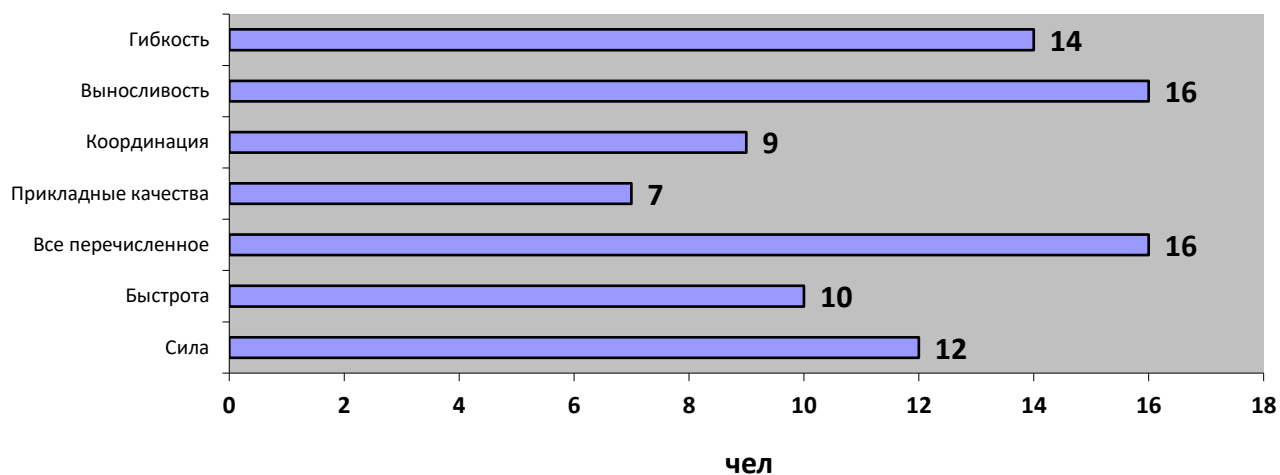
Просмотр видеосюжета «ГТО. Как всё начиналось!» — https://yadi.sk/i/O_FMejw_3U5naf

Итоги анкетирования родителей

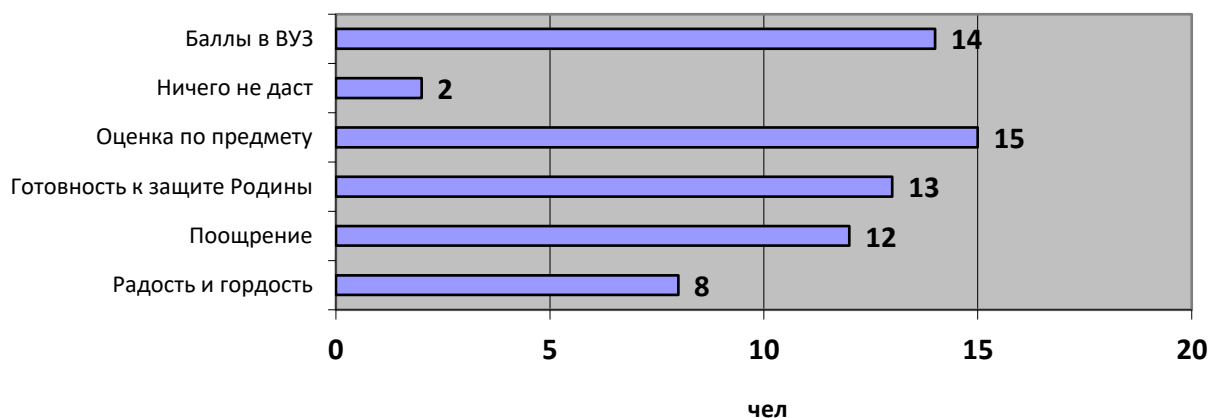
Что вы знаете о ГТО



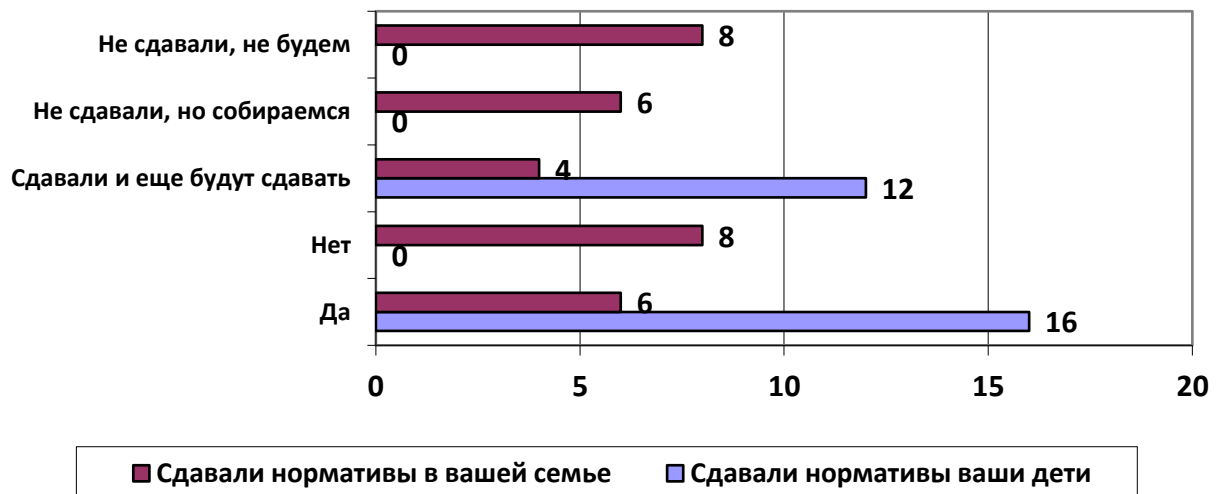
Какие физические качества тестируются в ходе сдачи ГТО



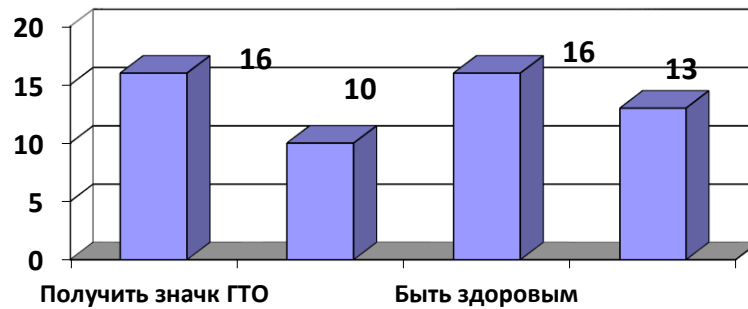
Что даст вам и вашим детям участие в выполнении нормативов ГТО



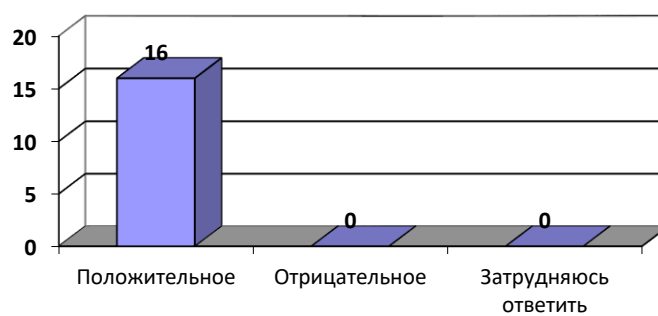
Вы сдавали нормы ГТО?



Для чего сдают нормы ГТО



Ваше отношение к сдаче нормативов ГТО



Просмотр фильма «Мы выполняем нормативы ГТО»
 Выполнение нормативов ГТО: «Я как папа, мама как я!»





**Награда найдет тебя в пути!
Ты главное в ГТО спеши!**

Акция «ГТО – это путь к здоровью!»

Акция «ГТО – это путь к здоровью!» проходила под девизом: «Здоровый дух в здоровом теле, ты в ГТО, а значит в теме!»

Акция проходила в несколько этапов:

- 1 этап – изготовление информирующих листовок;
- 2 этап – размещение по п. Трудармейский для ознакомления населения;
- 3 этап – разъяснительная работа в общественных местах.



Волонтеры ГТО

Данное мероприятие проводится в рамках оказания помощи в проведении соревнований, праздников и фестивалей ГТО.

В приеме нормативов обучающиеся выполняют роль консультантов для показа правильности выполнения нормативов. На праздниках в школе проводят беседы по ознакомлению с целями и задачами движения «Готов к труду и обороне!».

Акция «Крошка – ГТОшка» проводится для участников дошкольных образований и обучающихся 1-4 классов образовательных организаций Прокопьевского района.






Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ГРАМОТА

Центр тестирования ВФСК ГТО
Прокопьевского муниципального района

Награждает
6 "В" класс
МБОУ "Трудармейской СОШ"
за волонтерскую деятельность
в проведении акции
"Крошка-ГТОшка"

Центр тестирования ВФСК ГТО
Прокопьевского муниципального района



Октябрь 2017






Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ГРАМОТА

Центр тестирования ВФСК ГТО
Прокопьевского муниципального района

Награждает
6 "В" класс
МБОУ "Трудармейской СОШ"
за активное участие и помощь
в проведении I (муниципального) этапа
Зимнего Фестиваля
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
"Готов к труду и обороне" (ГТО)

Центр тестирования ВФСК ГТО
Прокопьевского муниципального района



Февраль 2018



В марте 2018 года на VII Зимней Спартакиаде среди ветеранов спорта Кузбасса, под девизом: "Активность! Здоровье! Долголетие!", ребята выступали в качестве волонтеров, помогали в проведении эстафеты ГТО; работали на площадке ГТО с участниками, которые в тестовом режиме пробовали выполнить нормативы ВФСК ГТО; работали с участниками Спартакиады, рассказывая им о комплексе ГТО, приглашая попробовать приступить к выполнению нормативов и раздавая им листовки.

Команда волонтеров отмечена грамотой и благодарственным письмом.





Волонтеры IVсекузбасских зимних сельских игр.



"ГТО сдавать готов!"

В рамках подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» обучающиеся классов и волонтеры занимались на уроках физической культуры и во внеурочное время на занятиях «Школа юного спортсмена» по программе внеурочной деятельности.

Мероприятие «ГТО сдавать готов!» проходило на базе центра тестирования ГТО Прокопьевского района. В мероприятии приняли участие все обучающиеся класса. За выполнение норматива на золотой знак – детям вручались призы (заклатки с биографией спортсменов). Таким образом все обучающиеся могли проявить себя в отдельных видах комплекса.

Цель мероприятия заключается в поддержании интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.



«Самый ГТОшный класс!»



Дробышев Сергей,
победитель зимнего фестиваля ГТО
по лыжным гонкам

Васильева Виктория.
Призер зимнего фестиваля
по отжиманию.



Чупаченко Вадим.
Неоднократный победитель
оревнований и фестивалей ГТО

Стеколыщикова Милана,
победитель вида
«Наклон вперед
из положения стоя»





Победители вида «Поднимание туловища из положения лежа»

Результаты деятельности



