

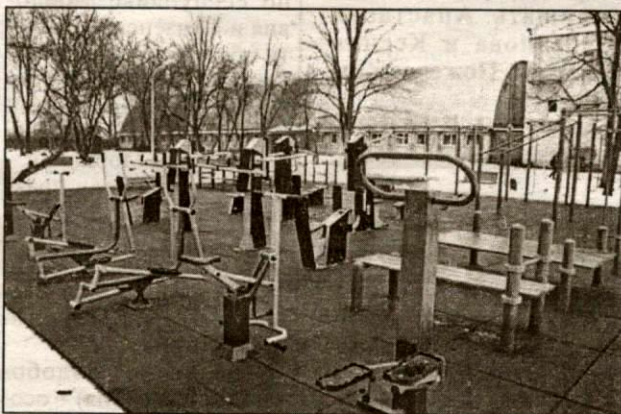
Здоровый образ жизни

Готовятся к труду и обороне

Уходящий 2019 год был очень продуктивным в нашем районе в плане реализации мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). О том, что уже сделано в данном направлении и о планах на будущее рассказывает руководитель муниципального центра тестирования ГТО, тренер Инсарской районной спортивной школы М.А. ЯГУБКИНА.

— Согласно соответствующему постановлению администрации Инсарского муниципального района на базе нашей спортивной школы действует муниципальный центр тестирования по выполнению нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. А все тренеры-преподаватели районной спортшколы являются судьями ВФСК «ГТО».

За год в сдаче нормативов ГТО приняли участие 860 человек. Из них 90 — педагоги образовательных учреждений муниципального образования. В АИС (автоматизированной информационной системе) зарегистрировано 1300 жителей района. В начале года проведена районная профсоюзная спартакиада работников образования ИМР в



зачет зимнего фестиваля ВФСК «ГТО». Затем прошел муниципальный этап зимнего фестиваля ГТО среди учащихся школ, относящихся к 3-4 ступеням. Дважды — в марте и декабре было организовано первенство спортивной школы по ГТО, в котором участвовали наши воспитанники с 1 по 5 ступени. Затем проведен муниципальный этап летнего фестиваля ВФСК «ГТО», матчевая встреча среди школ города по кроссу в зачет ГТО, а также был организован выезд на республиканский этап летнего фестиваля ГТО.

За 2019 год в районе получен 241 знак отличия ГТО. Из них 104 — золотых, 70 — серебряных и 67 бронзовых. Большинство выполнивших необходимые нормативы и отмеченных зна-

ками отличия — школьники, но радует и тот факт, что в этом направлении в последнее время становятся активными и представители взрослого населения. Есть надежда, что со временем таковых будет гораздо больше. И шанс для этого почитателям здорового образа жизни представится совсем скоро. 10 января 2020 года в 14.00 в Инсарской районной спортивной школе будет проходить сдача нормативов ГТО среди населения района (с 1 по 11 ступени). Всем, кто желает участвовать в данном мероприятии, кто хочет испытать себя, необходимо зарегистрироваться на сайте gto.ru. После этого нужно предоставить УИН (уникальный идентификационный номер) в центр тестирования вместе с медицин-

ским допуском в день проведения мероприятия. Нормативы для каждой ступени можно узнать на том же сайте — gto.ru в соответствующем разделе.

Мы уверены, что большим подспорьем в реализации мероприятий ВФСК «ГТО» в нашем районе станет малая спортивная площадка, которая появилась в Инсаре совсем недавно в рамках реализации регионального проекта «Спорт — норма жизни» и создания в муниципальных образованиях Республики Мордовия Центров тестирования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Она предназначена для сдачи соответствующих нормативов и тренировок и имеет очень удобное расположение — в городском парке, около здания спортшколы. Здесь установлены все необходимые для сдачи нормативов ГТО спортивные снаряды и тренажеры — скамьи для пресса, брусья, различные гимнастические скамьи. Новая спортплощадка уже пользуется популярностью у многих инсарцев, являющихся почитателями активного образа жизни. И это даже зимой, а в теплое время года наверняка посещение площадки будет еще более массовым.

кое развитие, та
выполнение сп
ет посланию
количества нер
пульсов к нерв
теме. Различны
ки помогают у
аппетит, норма
мышечный тон
торые из них и
ются для испр
костно-сустав
формаций и на
функций опорн
тельного аппара
Детский масса
ся на оздоровит
лечебный. Перв
ставляет собой м
тие профилакти
характера. Втор
частся при нали
деленных забол
деформаций. Л
массаж в свою
может быть об
местным.

Врач выписыв
бенку направле
таких показани
перинатальные
ния нервной сист
торые могут воз
из-за полученно
мя родов травм
лого протекани
менности и пр
ся чаще всего в
нии мышечного
задержке моторн
вития; гипотрофи
ставляющая соб
статочный вес т
кривление ног; в
ная мышечная кр
рахит и др.

Существуют
вопоказания, пр
рых стоит отло
анс, среди них з
ния, сопровожда