Семинар-совещание руководителей образовательных учреждений

**Доклад на тему:**

**«КОМПЛЕКС ГТО - ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

Подготовила методист

МБУ ДО «Инсарская районная

спортивная школа»

М.А. Ягубкина

г. Инсар, 2018 г.

ГТО − Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» − программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил своё существование.

24 марта 2014 года Указом Президента Российской Федерации возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к его физической подготовленности и предусматривающей подготовку населения к выполнению и непосредственное выполнение установленных государственных нормативов комплекса ГТО, положение о котором утверждено Правительством Российской Федерации.

Задачами комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского спорта в образовательных организациях.

Структура комплекса ГТО состоит из 11 ступеней, включающих возрастные группы граждан от 6 до 70 лет и старше.

Для каждой группы утвержден перечень обязательных испытаний и испытаний по выбору, позволяющих объективно оценить уровень развития основных физических качеств (быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость) и прикладных навыков и знаний (туристский поход, плавание, кросс).

Для получения знака отличия комплекса ГТО необходимо выполнить все обязательные испытания и определенное количество испытаний по выбору в зависимости от возрастной группы.

Республика Мордовия вошла в число пилотных субъектов, осуществляющих внедрение комплекса ГТО.

Для оценки уровня подготовленности населения были созданы центры тестирования по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

В нашем районе, такой центр функционирует. И находится в Инсарской районной спортивной школе. Разработано положение о центре тестирования, ежегодно разрабатывается и утверждается план работы центра тестирования, утвержден перечень мест тестирования, а также состав судейской коллегии в количестве девяти человек. Все судьи прошли курсы повышения квалификации на базе МГПИ имени М.Е. Евсевьева по дополнительной профессиональной программе «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК «ГТО». Также в центре тестирования имеется весь необходимый инвентарь для сдачи нормативов. На стадионе «Старт» установлена спортивная площадка, где любой желающий может подготовиться к испытаниям.

На сегодняшний день на сайте ГТО зарегистрировано 838 жителей Инсарского района, 677 – школьники. Это 61,3% от всех учащихся района.

516 из них приняли участие в муниципальном и региональном этапах Зимнего и Летнего фестивалей ГТО, которые проходили в этом году в Инсаре и Рузаевке. Справились же с испытаниями только 39% участников.

Конечно, год еще не закончен, и этот показатель может вырасти.

К сдаче нормативов допускаются воспитанники  1 и 2 групп здоровья, отнесенные  к основной  медицинской  группе для занятий физической культурой.  Воспитанники, относящиеся к подготовительной медицинской  группе, смогут выполнять нормативы только после дополнительного обследования врачом. Специальная медицинская группа к выполнению нормативов не допускается.

Как же школьнику сдать ГТО?

Безусловно, без основ правильной физической подготовки нормативы покажется сдать нереально. Поэтому детям рекомендуется помимо посещения уроков физической культуры следить за своим двигательным режимом в течение недели.

Что такое недельный двигательный режим школьника? Это ежедневный труд по созданию своего здорового организма, который должен включать следующие аспекты:

- ежедневную утреннюю гимнастику (зарядку);

-занятия в образовательных учреждениях;

-двигательная активность в процессе учебного дня (наличие физкультминуток), особенно в начальной школе;-занятия в спортивных секциях и кружках ;

-активные занятия физической подготовкой в самостоятельном режиме (игровая деятельность ребенка - дворовый футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, плавание и т.д.).

Осуществление данного вида деятельности во многом зависит от участия в ней родителей ребенка. Существует известное высказывание: «Не нужно воспитывать детей, нужно воспитывать себя». Лучше всего дети воспитываются примером. Если родители не занимаются спортом или физической

культурой, вероятнее всего и ребенок не будет проявлять интерес к физическим упражнениям. Поэтому очень важно вовлекать и родителей в процесс физического воспитания.

Конечно, проще всего начинать эту работу в начальной школе, где вовлеченность родителей в процесс обучения детей наиболее высока. А также заинтересовать этим процессом дошкольников и помочь им получить первые значки ГТО уже в детском саду. Видя своих родителей соревнующимися, с азартом выполняющими различные задания, детям не просто захочется повторить успехи своих родителей, но и превзойти их.

Также отличным примером могут стать и педагоги образовательных организаций, которые не только знают нормы ГТО воспитанников, но и выполняют свои личные нормативы.

Подготовка к ГТО помогает выработать такие человеческие качества, как выносливость, стремление работать над собой, желание быть здоровым и воспитывать здоровое поколение. Кроме того, данный комплекс способствует развитию не только физической функции организма, но и умственной. Если ребенок с малого возраста будет заниматься спортом, то вопросы по табакокурению, алкогольной зависимости и употреблению наркотических средств в будущем должны сойти к минимуму. А это и есть главный аспект воспитания здоровой нации.

В заключение хочется сказать: не следует стремиться к повышению процента выполнивших нормы в каждой возрастной группе. Основные усилия необходимо концентрировать на улучшении качества физической подготовленности и увеличении числа занимающихся физической культурой и спортом.