

Информация о результатах приема нормативов ВФК ГТО в 2016 году.

Указом Президента РФ В.В.Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 г. № 172 в Российской Федерации была закреплена программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Внедрение комплекса ГТО в нашей стране осуществлялось в несколько этапов: в 2015 году это была форма фестивалей, на которых участники могли сдавать нормативы в тестовом режиме, судьи и организаторы - получать практику принятия испытаний, а также уделять внимание отдельным моментам при организации событий с большим числом участников. Вначале прошли отборочные этапы на районных и областных уровнях, а затем состоялся Всероссийский фестиваль.

С января 2016 года стартовал официальный прием нормативов для обучающихся общеобразовательных организаций по всей стране. В целях стимулирования занятий физической культурой и спортом абитуриенты, имеющие знаки отличия, получают дополнительные баллы на вступительных испытаниях в высших и средних учебных заведениях (порядок начисления и количество дополнительных баллов определяются учебными заведениями самостоятельно). С 2017 года нормативы комплекса «Готов к труду и обороне» смогут сдать все желающие.

Руководство в данной сфере осуществляет муниципальный Центр тестирования ВФСК ГТО, который действует на базе детско-юношеской спортивной школы г.Грязи (торжественное открытие Центра состоялось в январе 2016 года). Для эффективной деятельности Центра были закуплены необходимое оборудование и спортивный инвентарь. Дополнительно в качестве мест тестирования в нашем районе определены МБОУ СОШ № 4 г. Грязи и МАУ ФОК «Дельфин». Постановлением администрации Грязинского муниципального района создана судейская бригада, члены которой прошли переподготовку на базе института развития образования и Липецкого государственного педагогического университета; разработан и согласован график приема нормативов ВФСК ГТО.

Большая подготовительная работа проводится в образовательных организациях. Так, например, в школах города и района оформлены стенды, повествующие об истории комплекса ГТО в нашей стране, о требованиях к сдаче нормативов и правилах их выполнения; ежеквартально проходят уроки ГТО. Основную подготовку к успешной сдаче комплекса учащиеся получают на уроках физической культуры и занятиях в школьных спортивных клубах.

Что же включает в себя сдача нормативов ВФК ГТО? Прежде всего, для допуска к испытаниям необходимо зарегистрироваться на сайте <https://gto.ru/>,

который присвоит участнику индивидуальный ID-номер, состоящий из 11 цифр. Затем необходимо получить медицинский допуск и в день приема нормативов (согласно графику Центра тестирования) явиться в место приема испытаний. При этом ID-номер, медицинскую заявку, а также документ, удостоверяющий личность, необходимо иметь с собой.

Все нормативы делятся на обязательные виды и виды по выбору. К обязательным видам относятся испытания на силу, гибкость, скорость и выносливость. К испытаниям по выбору относятся: плавание без учета времени и на дистанцию 50 метров, стрельба из пневматической винтовки, метание спортивного снаряда, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах или кросс по пересеченной местности и иные виды, определяемые системой отдельно для каждой ступени. Ознакомиться с видами испытаний можно на сайте <https://gto.ru/> в разделе «Нормативы».



Сдача норматива «Подтягивание из виса на низкой перекладине»



Сдача норматива «Рывок гири весом 16 кг»



Сдача норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Одной из задач комплекса «Готов к труду и обороне» является проверка скоростных качеств и общей выносливости участников. Помощницей № 1 в

этих сферах является «Королева спорта» - легкая атлетика, представленная многими видами: от бега на короткие и длинные дистанции до метания спортивных снарядов. С несколькими вопросами мы обратились к главному судье Центра тестирования ВСФК ГТО на территории Грязинского муниципального района, учителю высшей категории и замечательному тренеру - Маргарите Ивановне Жерновой.

- Маргарита Ивановна, что Вы можете сказать по поводу внедрения ВСФК ГТО в общеобразовательных организациях Грязинского муниципального района?

- В настоящее время на уроках физической культуры уделяется повышенное внимание подготовке к тестам комплекса ГТО. Учащиеся школ города и района являются активными участниками не только в сдаче нормативов, но и в районных и областных фестивалях. Команда Грязинского района на областном весеннем фестивале ГТО заняла 3 место. В составе команды были ученики гимназии №3 и школы №9.

- Как уже было упомянуто с 2017 года к сдаче нормативов подключается и взрослое население. Какие цели преследует это нововведение?

- Сама подготовка к сдаче комплекса ГТО может послужить оздоровлению нашего общества. Кроме школьников необходимо поощрять занятия спортом и среди взрослого населения, которое является примером подрастающему поколению.

- Маргарита Ивановна, в комплекс обязательных испытаний входят тесты на гибкость. Какие физические качества развивают эти виды?

- В современных нормативах одним из обязательных видов для всех ступеней (с I по XI) есть тест на гибкость. Кто-то может задать вопрос: «Зачем мне гибкость?» Давайте разбираться вместе. Долгое отсутствие достаточного движения, неправильная осанка являются причинами возникновения различного рода спазмов и мышечных блоков. Чаще всего этому подвержены спина и плечевой пояс. В итоге мы получаем ухудшение осанки, потерю грации, пластики, которые являются видимыми проявлениями снижения гибкости. А что же скрыто от глаз человека? Дело в том, что ограничение гибкости проявляется не только во внешних, эстетических изменениях. Ограничение суставной подвижности ведет к нарушениям лимфо- и кровообращения. Кровь и лимфа выполняют в организме функции «транспортировщиков» полезных веществ и кислорода, а также отвечают за выведение из организма продуктов метаболизма. Соответственно, происходит ухудшение обмена веществ. И если вовремя начать тренировать гибкость, то таких проблем можно избежать.

- Поделитесь, пожалуйста, с читателями секретами подготовки.

- Начнем с того, что упражнения на развитие гибкости следует начинать постепенно, не нужно выполнять сложные движения на первых занятиях и после долгих перерывов в занятиях спортом. Связки и суставы являются одними из наиболее подверженных травмам участками организма, а значит относиться к ним следует с особой осторожностью. В деле растяжки следует запастись терпением. Для подготовки к сдаче норматива «Наклон вперед из положения, стоя на полу» вам помогут: обязательная разминка, включающая в себя прыжки со скакалкой, приседания, махи ногами, бег на месте (лучше выполнять в тёплом помещении или в тёплой одежде), упражнения на развитие пресса, потягивания и плавные повороты в сторону.

Для того чтобы выполнить сам тест необходимо: поставить ноги на ширине плеч (стопы параллельны), выпрямиться, расслабить плечи, сделать вдох и, подняв руки, вытянуться максимально вверх, на выдохе – сделать полный наклон вперед (спину при этом желательно не округлять). Не сгибая ног, стремитесь ладонью или кончиками пальцев коснуться пола, задержаться на 2-5 сек., а затем на вдохе - разогнуть тело и сделать небольшой компенсирующий прогиб назад.

Если пока не получается коснуться пола, то для улучшения гибкости и снятия напряжения с поясницы лучше согнуть ноги в коленях, прижать живот к бёдрам, вытягивая заднюю поверхность бедра, задержаться на 2-5 сек. При этом нельзя пренебрегать сигналами, которые подает организм. При возникновении болевых ощущений необходимо снизить физическую нагрузку или прекратить выполнение упражнения. Древние мудрецы говорили: «Ты молод настолько, насколько гибок твой позвоночник!» - и с этим трудно не согласиться. Найдите немного времени для активных занятий физической культурой и будьте здоровы!

- Маргарита Ивановна, спасибо Вам большое за очень интересную информацию и рекомендации по подготовке!

А мы напоминаем, что для допуска к сдаче нормативов ВФСК ГТО необходимо обратить внимание на следующие моменты: регистрация на сайте <https://gto.ru/>, получение медицинского допуска и явка в место приема испытаний в соответствии с графиком муниципального Центра тестирования (при этом медицинский допуск, ID-номер и документ, удостоверяющий личность, необходимо иметь с собой). Новый этап реализации комплекса «Готов к труду и обороне» будет осуществляться с января 2017 года.



Сдача норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье».

В течение 2016 года в сдаче нормативов ВСФК ГТО приняли участие 2164 человека. Золотые знаки отличия получили 158 человек, а серебряные и бронзовые - 669 человек.