

Информация о приеме нормативов ВФСК ГТО в 2017 году.

В январе 2017 года соревнования по лыжным гонкам дали старт приему нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».



Во время соревнований участники получили возможность сдать нормативы ВФСК ГТО. На основании итоговых протоколов лицам, успешно преодолевшим соответствующие дистанции, были присвоены результаты по видам «Бег на лыжах».



В

соревнованиях приняли участие обучающиеся младших и старших возрастных групп

По вопросам, связанным с проведением соревнований, сдачей нормативов ВФСК ГТО, мы решили обратиться к главному судье соревнований – учителю физической культуры МБОУ СОШ №9 г.Грязи, тренеру команды-победительницы по лыжным гонкам в подгруппе «Городские общеобразовательные организации» – Галине Викторовне Дегтевой.

- Галина Викторовна, прежде всего, поздравляем Вас с победой! Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями о соревнованиях и секретами подготовки.

- Впечатления только положительные! Очень приятно, что наконец-то после двухлетнего перерыва, связанного с плохой погодой и карантином, нам удалось провести районные соревнования по лыжным гонкам, а участникам – получить дополнительную возможность и проверить свои силы в сдаче ГТО.

Секрет подготовки команды относительно простой: в целях развития зимних видов спорта мы отобрали наиболее перспективных ребят и усилили тренировочный процесс во время внеурочной деятельности. Кроме того, наша школа находится на главной улице города - Красной площади. Поэтому мы не можем «ударить в грязь лицом» и в любую погоду поддерживаем школьные каток и лыжню в надлежащем состоянии.

- А в чем заключаются особенности нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам?

- «Бег на лыжах» является видом по выбору и служит альтернативой «Смешанному передвижению по пересеченной местности» или «Кроссу по пересеченной местности» в зимнее время года. Несмотря на то, что он является «необязательным», игнорировать его не нужно как минимум, по трем причинам: во-первых, уже давно известна оздоровительная и общеукрепляющая роль любого выхода на лыжах, во-вторых, сдача дополнительного вида усиливает вероятность получения знака отличия и в любом случае не повредит, в третьих, подготовка и выносливость, приобретенная во время занятий лыжным спортом, поможет улучшить свои показатели в лёгкой атлетике, многие виды которой отнесены к «обязательным» нормативам комплекса «Готов к труду и обороне».

Если вы хотите показать высокие результаты, необходимо обратить особое внимание на экипировку и в зависимости от типа трассы выбрать лыжи для классического или конькового стилей передвижения. Также не рекомендуется использовать лыжи с насечками, поскольку они ухудшают скольжение и в сложных температурных условиях не справляются с отдачей. По этим причинам данный тип лыж подходит скорее для оздоровительных прогулок, а не для занятий лыжным спортом.

- Галина Викторовна, большое Вам спасибо за интересную информацию! Мы напоминаем читателям, что для сдачи нормативов ВФСК ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте <https://qto.ru/>, получить медицинский допуск и явиться 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). Занимайтесь спортом и будьте здоровы!

В 2017 году была проведена работа по приему нормативов ВФСК ГТО у представителей взрослого населения Грязинского муниципального района.

Под эгидой «**В здоровом теле – здоровый ум!**» прошли мероприятия по массовому приему нормативов ВФСК ГТО у взрослого населения района. В марте 2017 года двери МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи распахнулись для всех жителей, пожелавших приобщиться к общероссийскому спортивному движению. Несмотря на массовость, мероприятие прошло на высоком уровне, чему в немалой степени способствовала серьезная подготовительная работа. Во-первых, информация о событии была заблаговременно размещена на официальном сайте детско-юношеской спортивной школы (в нескольких разделах) и на страницах районной газеты «Грязинские известия». Во-вторых, было проведено оперативное совещание судейской бригады, на котором обсуждались нюансы приема нормативов среди взрослого населения (к примеру, вид «Сгибание и разгибание рук» имеет три вариации в IX, X и XI ступенях комплекса ВФСК ГТО). В-третьих, в рамках межведомственного взаимодействия согласовывались вопросы оказания медицинской помощи и музыкального сопровождения.



Участники спортивного праздника во время общего построения.

После торжественной церемонии открытия, на которой присутствовали представители администрации Грязинского муниципального района, сотрудники муниципального центра тестирования и детско-юношеской спортивной школы, участники приступили к выполнению нормативов. Программа испытаний включала в себя следующие виды: подтягивания на высокой и низкой перекладинах, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук, поднимание туловища из положения лежа на спине, рывок гири весом 16 кг, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.



Сдача нормативов по видам «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Прием нормативов осуществляли судьи муниципального центра тестирования – учителя физической культуры нашего района, многие из которых имеют судейские категории по различным видам спорта, а также прошли курсы повышения квалификации по программам развития комплекса ВФСК ГТО.



Члены судейской бригады муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.

К слову, сотрудники образовательных организаций составили значительную часть из общего числа участников, продемонстрировав хорошую физическую и волевую подготовку. Директора школ №1 г.Грязи (Мыльников Андрей Викторович), №5 г.Грязи (Конопкин Сергей Борисович), №10 г.Грязи (Шершнева Оксана Владимировна), №12 г.Грязи (Бочарникова Наталья Александровна), с.Петровка (Малахова Людмила Александровна), с.Двуречки (Хрюкин Василий Алексеевич) приняли активное участие в спортивном мероприятии и личным примером показали, что настоящий руководитель должен быть первым во всех положительных начинаниях.



Команда МБОУ ООШ с.Петровка во главе с руководителем – Малаховой Л.А. (на фото вторая слева) – продемонстрировали отличную физическую и волевую подготовку.

Следующий этап приема испытаний у взрослого населения в рамках комплекса ВФСК ГТО состоялся в апреле 2017 года.

Отдел образования напоминает о том, что для сдачи нормативов ВФСК ГТО необходимо зарегистрироваться на сайте <https://gto.ru/>, получить медицинский допуск и явиться 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).

На сайте детско-юношеской спортивной школы размещена пошаговая инструкция сдачи нормативов ВФСК ГТО для взрослого населения Грязинского муниципального района.



По итогам 2017 года в сдаче нормативов ВФСК ГТО приняли участие 2880 человек (с I по XI ступени). Из них 217 человек получили золотой знак отличия, 856 человек – серебряный знак отличия, 559 человек – бронзовый знак отличия.