



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового

спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Нормативная база ГТО для школьников

В общеобразовательном учебном заведении существует несколько ступеней для сдачи норм ГТО.

1 ступень – для учащихся 1 и 2 класса (причем первоклассники не сдают нормативы, они знакомятся с испытаниями).

2 ступень – для детей 3 и 4 классов.

3 ступень – для учеников 5, 6, 7 классов.

4 ступень – для ребят 8 и 9 классов.

5 ступень – для учащихся 10 и 11 классов.

Как школьнику сдать ГТО?

Безусловно, без основ правильной физической подготовки ГТО в школах 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 секциях и кружках

спортивного характера; активные занятия физической подготовкой в самостоятельном режиме (игровая деятельность ребенка - дворовой футбол, хоккей, волейбол, баскетбол, теннис, плавание); осуществление данного вида деятельности во многом зависит от участия в ней родителей ребенка.

Основные принципы ГТО

Урок ГТО в школе построен на принципах 4Д: доступность, добровольность, доступ врача, для здоровья. Только участие на добровольной основе в данном проекте может помочь добиться поставленной цели. А основной целью государства является воспитание здоровой нации. Добровольное участие может происходить через осознание человеком всей значимости данного мероприятия. 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.

Что такое комплекс ГТО?

Соответствие физической подготовки человека той или иной ступени называется комплексом ГТО. Всего ступеней 12, их разделение происходит в зависимости от возрастной группы участников. Комплекс ГТО в школах состоит из первых пяти ступеней, которые были перечислены выше. При выпуске детей из школы они должны пройти испытания на скорость, гибкость, выносливость и силу. По результатам им присваиваются значки (бронзовый, серебряный, золотой), которые могут помочь при поступлении ребенка в вуз. За наличие значка ГТО абитуриенту начисляются дополнительные баллы, в соответствии с его категорией.

Все ли могут сдавать ГТО?

К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся различных групп здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий. Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К

сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.

Послесловие

Введение ГТО в школах – это необходимый процесс для воспитания личности ребенка. Это помогает выработать у него 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. У ребят, которые много времени проводят на свежем воздухе, исключается возможность появления синдрома под названием «кислородное голодание».

Подготовка к сдаче норм ГТО на уроках

