

## **Эффективные формы подготовки детей к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне»**

Костенко М.Г., педагог – организатор  
МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара

Сегодня я представляю вашему вниманию проект Спартакиада «Каникулы с ГТО», как одну из форм подготовки детей к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне». Данная Спартакиада является примером физкультурно-спортивным мероприятием.

**Физкультурно-спортивные мероприятия** - это состязательная игровая деятельность, участники которой с учетом их возраста, пола и подготовленности имеют примерно равные возможности добиваться победы в доступных им упражнениях.

В зависимости от направленности ФСМ можно подразделить на:

1. Агитационно-пропагандистские мероприятия имеют своей целью привлечение всех желающих к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом. Они проводятся в форме показательных, открытых соревнований, конкурсов, в которых могут принять участие все желающие.

2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для спортсменов, занимающихся в физкультурно-оздоровительных группах. Задача таких мероприятий сделать занятия более эффективными, повысить их эмоциональность, стимулировать желание молодежи повышать уровень физической подготовленности.

3. Спортивные соревнования проводятся по видам спорта по общепринятым правилам с целью достижения высоких спортивных результатов.

Спартакиада «Каникулы с ГТО» относится к агитационно-пропагандистским мероприятиям.

24 марта 2014 года Президентом Российской Федерации В.В. Путиным подписан Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном

комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО), которым он постановил: «Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Именно с этого дня, в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, началось возрождения ВФСК «ГТО»

Что же показало внедрения комплекса ГТО в первые годы? А то что детское население, а я буду говорить о нем, физически не готова к сдаче норм комплекса, и второе – дети не подготовлены к сдаче этих нормативов, они просто не умеют выполнять их правильно.

**Спартакиада «Каникулы с ГТО!» проводится в рамках подготовки обучающихся к выполнению нормативов (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».**

Спартакиада является комплексным физкультурно-спортивным мероприятием и проводится в целях развития и популяризации ВФСК «ГТО» в учреждении, а также повышения уровня физической подготовленности обучающихся Центра по видам, включенным в программу ВФСК «ГТО»., другими словами – подготовка наших обучающихся с сдачи нормативов ГТО.

Основные задачи Спартакиады

- создание условий для повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности ребенка;
- создание условий для повышения уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда идей ВФСК «ГТО» через ознакомление с его историей в нашей стране;

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом через пропаганду здорового образа жизни;
- организация досуга обучающихся в каникулярное время.

Спартакиады проводятся в шести возрастных группах, соответствующих таблице нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»:

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень\* - 18-21 лет

#### **Этап: Подготовительный, организационный**

- прохождение медицинского осмотра обучающимися в начале учебного года;
- издание приказа «О проведении Спартакиады «Каникулы с ГТО!» в новом учебном году;
- разработка бланков протоколов; подготовка и предоставление педагогам дополнительного образования методических рекомендаций по технике выполнения нормативов (тестов);
- проведение педагогами дополнительного образования тренировок во время занятий по расписанию, перед участием в Спартакиаде.

**II этап: Основной, практический** – участие обучающихся в соревнованиях Спартакиады, проводимых в каникулярный период.

**III этап: Заключительный** – обработка протоколов, подведение итогов, выявление победителей, награждение грамотами победителей и призеров, составление отчета.

**Соревнования практического этапа** Спартакиады проводятся в каникулярный период, по следующим видам:

№ п/п	Виды испытаний	выполняют юноши	выполняют девушки
<b>Осенние каникулы</b>			
1.	Соревнования по пулевой стрельбе.	•	•
<b>Зимние каникулы</b>			
1.	Игра «Дартс»**	•	•
2.	Гиревой спорт. По ГТО с V ступени (16-17 лет), гиря 16 кг. Мы вставили в Спартакиаду поднятие гантелей для детей с 7 лет весом 1 кг., и чем взрослее ребенок, тем тяжелее гантели. Возможность объяснить ребенку, что гантели это хорошая возможность укрепить мышцы и стать сильнее. Благодаря гантелям у него всегда есть возможность позаниматься спортом. При этом не обязательно идти в спортзал.	•	
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	•	•
4.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.):**		•
<b>Весенние каникулы</b>			
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине		•
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на	•	

	ладонях		
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	•	•
4	Армрестлинг**	•	•

Вы наверняка обратили внимание на \*\*\*. Выбор данных видов соревнований практического этапа Спартакиады, обусловлен тем, что они помогают более качественно подготовиться к сдаче нормативов и разнообразить соревновательный процесс.

В рамках Спартакиады проводятся встречи, которые мы называем «Встреча с чемпионом». Это встречи обучающихся со спортсменами, которые добились значительных результатов в избранном ими виде спорта. К этим встречам дети готовят интересующие их вопросы к спортсменам.

За последний год нашими гостями были

- Мастер спорта международного класса, неоднократный победитель и призер всероссийских и международных соревнований по стрельбе Мушлаева Людмила Валерьяновна
- Бывший полузащитник команды «Крылья Советов», мастер спорта, член Комитеты ветеранов футбола Самарской Федерации футбола Валерьян Владимирович Панфилов

На встречах приглашенные гости рассказывали себе, о своем участии в спорте, о победах и неудачах, отвечали на вопросы ребят. Основной акцент в рассказе делался на необходимость занятием физкультурой, как первой ступени к стремлению и достижению высоких результатов в спорте.

Всего в 2017-2018 учебном году в Спартакиаде «Каникулы с ГТО» приняли участие 547 обучающихся Центра.

Мы считаем, что Спартакиада «Каникулы с ГТО» как форма подготовки детей к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» эффективная:

во-первых: экономическая эффективность очень высока в связи с тем, что для проведения Спартакиады достаточно тех ресурсов, которые уже есть в нашем учреждении;

во-вторых: подготовка детей к сдачи норм ГТО в течение всего учебного года, повышает уровень физической подготовленности обучающихся Центра по видам, включенным в программу ВФСК «ГТО».

в-третьих: объяснение, показ и отработка правильного выполнения нормативов ВФСК «ГТО» способствует успешной их сдачи.

в-четвертых: Спартакиада «Каникулы с ГТО» - это организационный досуг обучающихся в каникулярное время.

В 2017 году Проект «Спартакиада «Каникулы с ГТО!» получил диплом Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации за III место во Всероссийском конкурсе «Займись спортом! Участвуй в ГТО» в номинации «Лучшее массовое мероприятие по продвижению ВФСК ГТО».