

## Классный час «ГТО – путь к успеху».

### Слайд №1

Система ГТО является мощным стимулом для занятий спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивает все группы мышц, увеличивает выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

### Слайд №2

**24 марта Владимир Владимирович Путин, Президент Российской Федерации подписал указ.**

### Слайд №3

В указе президента Российской Федерации говорится:

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, постановляю:

1. 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.

### Слайд №4

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» состоит из **11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по **3 уровням трудности**

### Слайд №5

**ПРИНЦИПЫ ВФСК — ГТО**

- добровольность;
- доступность системы подготовки для всех слоев населения;
- медицинский контроль;
- учет местных традиций и особенностей.

## Слайд №6

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО предусматривает награждение россиян согласно трём уровням трудности, соответствующим *золотому, серебряному, бронзовому* знакам отличия ГТО.

## Слайд №7

**Если Я хочу выполнять нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?**

- Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
- Посещать не только уроки физической культуры, но и спортивные секции, спортивные комплексы.
- Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению испытаний, входящих в состав комплекса ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, вы непременно можете рассчитывать на успех!!!

## Слайд №8

Для этого предлагается «5 шагов до знака»

***Просмотр видео «Твои пять шагов для получения знака отличия»***

## Слайд №9

В целях создания единого информационного поля и равных условий доступа граждан к информации и порядку прохождения испытаний комплекса ГТО, разработан и введен в эксплуатацию Интернет-портал и электронная база данных по адресу: **[www.GTO.ru](http://www.GTO.ru)**.

Электронная база данных комплекса ГТО позволяет ознакомиться с особенностями и историей ГТО, методическими рекомендациями, видео по выполнению нормативов и новости о ГТО. Учитывая, что Интернет сегодня прочно закрепился в повседневной жизни, каждому предоставляется возможность отслеживать в личном кабинете портала ГТО свои результаты участия в комплексе и динамику физического состояния, организаторы рассчитывают, что со временем электронный ресурс станет аналогом социальной сети, где участники движения ГТО будут общаться, обмениваться опытом и мнениями о комплексе ГТО.

## Слайд №10

Регистрация на сайте и получение уникального УИН номера участника комплекса ГТО является **первым и обязательным шагом для каждого**, кто хочет выполнить нормативы ГТО официально.

*(Просмотр видео «Правила регистрации на портале ВФСК ГТО.*

### **Слайд №11**

Что значит УИН-номер (*Читать со слайда*)

### **Слайд №12**

Испытания будут проводиться **центрами тестирования**, расположенными на территории муниципалитета.

Согласно документу, любой желающий может принять участие в тестировании своих возможностей. Нужно будет лишь направить в центр тестирования предварительную заявку, в этом вам могут помочь учителя физической культуры. На основании собранных центрами заявок будет сформирован единый список участников тестирования, а затем график проведения испытаний.

### **Слайд №13**

#### **Сколько раз вы можете получить знак отличия ГТО?**

---

Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть подтвержден заново.

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего оформляется приказ регионального органа исполнительной власти в области Физической культуры и спорта.

### **Слайд №14**

---

Самые частые вопросы, на которые мы дадим ответы

**Если часть испытаний была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?**

---

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

**Как получить медицинский допуск?** Учащимся основной группы здоровья справку можно получить в медицинском кабинете образовательного учреждения, по итогам ежегодного медицинского осмотра. Если такого медицинского кабинета в образовательном учреждении нет, то нужно сходить в поликлинику для прохождения медицинского осмотра и получения справки-допуска. Медицинский допуск действителен в течение учебного года! Детям с подготовительной группой здоровья необходимо пройти более глубокий медицинский осмотр у педиатра.

## Слайд №15

Испытания нового комплекса ГТО участникам предлагается пройти в определенном порядке. **Мы предлагаем вам небольшую инструкцию:**

- Требуется иметь спортивную форму, соответствующую видам испытаний**
- Сначала участники тестирования должны будут «размяться» под руководством специалиста или самостоятельно.**
- Участник должен знать основные правила соревнований по видам испытаний и владеть техникой их выполнения.**
- Во время выполнения нормативов необходимо выполнять все требования и команды судей, не мешать другим участникам тестирования, не создавать травмоопасную обстановку.**
- Не рекомендуется принятие пищи менее чем за 1,5–2 часа до начала тестирования.**

## Слайд №16

Помимо сайта [gto.ru](http://gto.ru), вы можете получать информацию в группах «В\_Контакте». Есть Всероссийская группа **ВФСК ГТО** - в этой группе можно узнать как в нашей стране реализуется этот комплекс, так же есть группа **Официальная группа ВФСК ГТО в Самарской области** - в этой группе можно узнать новости по внедрению комплекса ГТО по Самарской области.

## Слайд №17

Рекомендации по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО и др.

## Слайд №18

**Все желающие учащиеся** могут приступить к выполнению видов испытаний комплекса ГТО. Мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья... не забывайте «Движение-это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО, обретете гармонию силы и духа.

Для человека спорт может быть полезен, как инструмент самодисциплины. Он улучшает концентрацию внимания, выносливость, формирует волю. Также занятия спортом помогут приобрести уверенность в себе, то есть избавиться от страха неудач. К тому же, приятным бонусом вы получите красивое и здоровое тело. Таково наше рассуждение о том, зачем нужен спорт. Надеемся, что для вас оно станет отправной точкой для собственных умственных изысканий. Будет прекрасно, если решение о

том, заниматься спортом или нет, вы примите самостоятельно, исходя из собственных желаний и предпочтений.

**(Просмотр Видео ГТО «Новое дыхание»)**