

Реализация физкультурно-спортивного комплекса в ГТО



Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Основной перспективой внедрения комплекса ГТО является целенаправленно созданные условия, направленные на улучшение здоровья и увеличение продолжительности жизни россиян. В связи с этим на постоянной основе, а также по мере внедрения комплекса будет проходить мониторинг, который будет направлен на измерения показателей здоровья всего населения страны в зависимости от итогов внедрения комплекса

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Важным аспектом является подготовка подрастающего поколения уже на начальном этапе, а именно с первой ступени, которая начинается с 6-8 лет.



Рекомендации к недельному двигательному режиму:

1. Утренняя гимнастика
2. Обязательные учебные занятия в образовательных организациях
3. Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)
4. Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях.
5. Самостоятельные занятия физической культурой с участием родителей, в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности.