**«Привитие ЗОЖ населению под воздействием нормативного комплекса ГТО»**

Моя тема сегодня направлена на решение проблем таких как: привитие ЗОЖ, профилактика заболеваний, повышение уровня ОФП и СФП, а так же подготовка населения к сдаче норм ГТО.

Мой доклад состоит из нескольких этапов:

**1.Комплекс ГТО. Его сущность, цели и задачи.(учащиеся)**

а)Привитие учащимся ЗОЖ, развитие СФП целью которой является нормы ГТО.

**2.Комплекс ГТО. Его сущность, цели и задачи(мужчины и женщины)**

а) нормы ГТО

**3.Клуб «букашки» .Его сущность, цели и задачи. Перспектива и реализация клуба.**

В конце марта 2014 г. президент [подписал указ о старте проекта](http://www.rg.ru/2014/03/24/gto-anons.html) по возрождению системы ГТО. Вводить ее планируется в четыре этапа. Первый, как сказано в [пояснительной записке](http://cdnimg.rg.ru/pril/article/96/02/89/gto-pz.doc) к проекту, будет организационно-экспериментальным и [продлится до 1 сентября](http://www.rg.ru/2014/03/24/kompleks-anons.html) нынешнего года. За это время в 12 субъектах должно пройти практическое исследование видов испытаний и нормативов, которые придется сдавать людям.

Второй этап намечен до августа 2015 года. В ходе него будут тестироваться различные модели введения комплекса ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Региональные власти получат право по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский комплекс ГТО еще два вида испытаний, в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

На третьем - внедренческом этапе (сентябрь 2015 - декабрь 2016 года) планируется введение комплекса ГТО во все образовательные организации и продолжается его апробация среди взрослых и пожилых людей.

На четвертом - реализационном этапе (с января 2017 года) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" должен быть введен по всей стране и для всех возрастов.

На федеральном уровне будут подготовлены и специальные рекомендации по организации, подготовке и выполнению нормативов ГТО для работающих граждан. Работодателям разрешат как-то поощрять сотрудников, сдавших нормативы и получивших значки.

**1.** Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

**Целью** внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

**Задачи** Комплекса ГТО:

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

**Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:**

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование

(16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс ГТО состоит из следующих частей*:*

**первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

**вторая часть** (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Эти поставленные задачи перед собой я собираюсь решать следующим путем:

**-уроки ФК**

**-спортивные секции( игровые виды спорта, плавание, занятия л/а)**

На уроках ФК я буду решать такие задачи как привитие ЗОЖ, профилактика заболеваний, развитие основных физических качеств.

На спортивных секциях я буду решать такие задачи как привитие ЗОЖ, развитие СФП, СФК, повышение уровня работоспособности, получение эмоционального удовлетворение, ознакомление и выполнение нормативов ГТО.

**2.**Таблица прилагается в презентации 1.2.

Создание спортивного клуба необходимо, т.к. мы сможем решить поставленные перед нами задачи.

**Цели:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни.

**Задачи:**

-привитие ЗОЖ

-развитие основных и специальных физических качеств

-популяризация видов спорта

-подготовка к сдаче комплекса ГТО

-повышение общей работоспособности

**Перспективы:**

-укрепиться в обществе как успешная личность

-привитие ЗОЖ

- участие в спортакиаде трудящихся

-участие в товарищеских встречах

**Реализовывать** я собираюсь псотавленные задачи следующим путем:

-занятия различными игровыми видами спорта

-занятия плаванием, л/а

-занятия в тренажерном зале