

УДК 796.015.865:37.037.1-057.874
ББК 4420.055+4511.3+4420.058.58

ГСНТИ 14.07.01

Код ВАК 13.00.01

Кумсков Сергей Викторович,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных дисциплин, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр. Космонавтов, д. 26; e-mail: kumskovs@mail.ru

**ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
В ПРОЦЕСС ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ЗАГОРОДНОМ ДЕТСКОМ ЦЕНТРЕ**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: загородный детский центр; физическое воспитание; спортивно-массовая работа; физкультурно-оздоровительная работа; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

АННОТАЦИЯ. Приводится краткий анализ сведений по внедрению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в процесс физического воспитания в условиях загородного детского центра в летнее время.

Kumskov Sergey Victorovich,

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of Department of Sports Disciplines, Ural State Pedagogical University (Ekaterinburg).

**INTRODUCTION OF THE ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX IN THE PROCESS OF PHYSICAL
TRAINING IN AN OUT-OF-TOWN CHILDREN'S CENTER**

KEY WORDS: out-of-town children's center; physical training; physical training for masses; healthy way of life; all-Russian sports complex "ready to work and defense".

ABSTRACT. The article gives a brief analysis of the data about the implementation of the all-Russian sports complex in the process of physical training in an out-of-town children's center in summer.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, имеет первостепенное значение в работе по организации и проведению всех физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в загородном детском центре. Основной объем работы по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК ГТО осуществляется общеобразовательными учреждениями, а в детском центре в первую очередь следует проводить занятия по обучению, подготовке и сдаче норм по плаванию, туризму, так как в условиях школы эта работа трудно проводима. Сюда включаются и занятия подвижными и спортивными играми, легкой атлетикой на свежем воздухе, утренней гигиенической гимнастикой. Таким образом, работа по внедрению ВФСК ГТО в загородном детском центре является важной составной частью процесса физического воспитания детей в школе, дополняющей его, но ни в коем случае не дублирующей.

Органом, координирующим всю работу по ВФСК ГТО в загородном детском центре, является общелагерная комиссия по приему норм комплекса. В состав ее обычно должны входить начальник лагеря (председатель), инструктор по физическому воспитанию (заместитель председателя), старший вожатый, инструктор по плаванию, инструктор по туризму, врач и наиболее подготовленные в вопросах спортивно-массовой работы вожатые. Комиссия по приему норм ВФСК ГТО утверждается приказом по детскому центру. В ее функции входят организация и контроль всех участков работы по комплексу. Комиссия по приему норм комплекса заранее готовит инвентарь, спортивные сооружения, наглядные пособия и методическую литературу.

Пожалуй, одной из главных задач в работе является обеспечение массовости. Решению этой задачи способствует систематическая разъяснительная агитационно-пропагандистская работа по ВФСК ГТО. Формы ее могут быть различными: стенды, фотовитрины, сводные ведомости, беседа, лекции, радиопередачи, встречи с известными спортсменами и так далее.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО должна осуществляться согласно специальному календарному плану на летний сезон и на каждую смену, являющемуся составной частью общего плана спортивно-массовой работы. Он предусматривает теоретическую подготовку, а также занятия физическими упражнениями, входящими в нормы по легкой атлетике, плаванию, стрельбе, туризму, играм, утренней гимнастике. Все ме-

роприятия проводят как в отрядах, так и в общелагерном масштабе. Начинать работу по комплексу в загородном детском центре следует как можно раньше. Проведение бесед о личной и общественной гигиене поручают врачу.

Организовать теоретические занятия и прием зачетов по этим разделам можно в виде викторины (игры), проводимой в форме соревнования среди звеньев отряда. Если в загородном детском центре имеется возможность организовать подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО по стрельбе, то дни тренировок вносятся в общий план работы.

Ежедневно проводя утреннюю гимнастику, необходимо сообщать ребятам сведения теоретического характера о влиянии физических упражнений на отдельные группы мышц, включать в комплексы упражнений отжимание и подтягивание, кроссовые пробежки в конце зарядки. Зачет проводится в виде соревнований на лучшее выполнение упражнений.

Подготовку к сдаче норм по легкой атлетике (бег, прыжки, метание) проводят во время отрядных часов физической культуры, в кружках и секциях по видам спорта. Ребята сдают нормы на отрядных и лагерных спартакиадах, праздниках или таких соревнованиях, как день бегуна, прыгуна, метателя и так далее. Подведение итогов командного первенства можно проводить, пользуясь таблицей результатов ВФСК ГТО.

Обучение детей плаванию с последующей сдачей норм ВФСК ГТО – задача физической жизни загородного детского центра. Нужно приложить максимум организованности и усилий, чтобы все дети, побывавшие в лагере, научились плавать и сдали соответствующие нормы.

В лагере необходимо иметь предусмотренную ВФСК ГТО полосу препятствий или гимнастический городок для сдающих на золотой значок по выбору. На ней организуют и проводят занятия для детей 9-15 лет. Нормой по выбору является и соревнование по спортивным играм. В течение смены дети могут участвовать в соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу, гандболу, настольному теннису. Обычно в загородном детском центре играют по упрощенным правилам, дающим возможность участвовать в соревнованиях всем желающим. При организации игр широко применяют систему гандикапа, когда еще до начала игры

команде младшего отряда дается определенная форa в очках (голах). Зачет по теоретическим требованиям, выполнение упражнений и сдачу норм оформляют соответствующими протоколами.

Основным учетным документом в каждом отряде является сводная ведомость, в которой фиксируется сдача школьниками норм ВФСК ГТО. Ее ведут отрядные вожаки и воспитатели отрядов. В конце смены на основании данных ведомости и протоколов соревнований должны заполняться справки или учетные карточки, которые выдаются ребятам для предъявления в школу. На второй день работы лагерной смены проводится общее собрание детей старших отрядов, на которых выявляются ребята, занимающиеся в детско-юношеских спортивных школах, определяются инструкторы по спорту, судьи.

Выбирается спортивный совет лагеря, который под руководством физкультурного руководителя организывает и проводит спортивно-массовую работу. Спортивный совет избирается в количестве 5-7 человек. Все занятия, которые проводятся общественными инструкторами, должны проводиться по утвержденным планам отдельно для мальчиков и девочек.

Спортивные секции могут быть организованы по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, настольному теннису и другим видам спорта. Наряду с ними создаются команды (отрядные, лагерные) по баскетболу, волейболу, футболу, ручному мячу и другим видам спорта, а затем проводятся соревнования, лагерная спартакиада, встречи с другими командами детских лагерей.

Летние каникулы являются наиболее благоприятным периодом для организации оздоровления, восстановления сил и спортивной реализации физической активности детей. Движение – средство познания окружающего мира, удовлетворения биологических потребностей организма.

Таким образом, физическое воспитание в загородном детском центре представляет собой один из важнейших участков работы с детьми и направлено на формирование морально-волевых качеств, содействие военно-патриотическому воспитанию, укреплению здоровья и массовое развитие физической культуры и спорта на основе подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. № 575 г. Москва «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)». URL: <http://www.rg.ru/2014/08/27/gto-dok.html> (дата обращения 1.09.2014).