

ОТ ТРЕНИРОВОК ДО НАГРАД

С прошлого года началось тестирование ГТО взрослого населения.

Прежде всего, откликнулись трудовые коллективы тех предприятий, где сохранилась активная спортивная жизнь.

ЛЫЖИ, ПЛАВАНИЕ, ГИМНАСТИКА

В 2018 году 68 сотрудников АО «СПМБМ «Малахит» приняли участие в тестировании комплекса ГТО. Так как под руководством инструктора по спорту Михаила Осина для работников систематически проводятся тренировочные занятия в стрелковом тире – по пулевой стрельбе, а в обеденное время в парке Победы – по лыжным гонкам, то в тестировании комплекса ГТО в этих видах испытаний представители предприятия демонстрируют высокие показатели.

В филиале ООО «Газпром Трансгаз Санкт-Петербург», Центральном филиале ООО «Газпромнефть-Региональные продажи», АО «ЗАСЛОН», ПАО «Ленэнерго», ОАО «ЦНПО «Ленинец», АО «ЦКБМ», СПб ГБУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов», ПАО «ОГК-2» ведется работа по привлечению сотрудников к физкультуре и спорту. Опытные тренеры проводят занятия в спортивных и тренажерных залах. Работники трудовых коллективов успешно выступают на спартакиадах, фестивалях и туристических слетах города.

Более 250 работников ПАО «Ленэнерго» уже прошли испытания ВФСК ГТО и получили знаки отличия. Остальные сотрудники тренируются и готовятся к сдаче нормативов.

Воспитатели и другие специалисты СПб ГБУ «Центр содействия семейному воспитанию №11» наряду с трудовыми коллективами Московского района проходят тестирования комплекса ГТО. Представители образования уже сдали нормативы по лыжным гонкам, плаванию, пулевой стрельбе и гимнастическим видам. Впереди их ждет бег на длинные и короткие дистанции.

В ближайшее время примут участие в тестировании комплекса ГТО и другие организации и предприятия Московского района.

КАК СДАТЬ ГТО И ЗАЧЕМ

В Московском районе – два центра тестирования. В Центре физической культуры, спорта и здоровья на пр. Космонавтов, 47

– для школьников, в Спортивном центре «Физкультура и здоровье» на Московском пр., д. 102, к.2, лит. А – для студентов средних специальных учебных заведений и вузов в возрасте 13 – 29 лет (IV – VI ступени) и взрослых 18-70 лет и старше (VI – XI ступени).

Есть обязательные виды нормативов (тестов) ВФСК ГТО и по выбору в соответствии с возрастными ступенями. Обязательные – бег на длинные и короткие дистанции, наклон туловища, отжимание, подтягивание на высокой и низкой перекладине, рывок гири. По выбору: пресс, прыжок в длину с места, челночный бег, метание спортивного снаряда, бег на лыжах, плавание, стрельба (из пневматической винтовки и электронного оружия). Для старшего возраста вместо беговых видов тестирования – скандинавская ходьба и смешанное передвижение.

Для регистрации на сдачу нормативов ГТО можно зайти на сайт Спортивного центра «Физкультура и здоровье» <http://sport-mosk.ru> и оставить заявку.

Тестирование нормативов комплекса ГТО Центром тестирования (отделом ВФСК ГТО) СПб ГБУ «СЦФиз» проводится на стадионе «Московский», спортивных базах общеобразовательных школ, организаций средних и высших учебных заведений, учреждений и предприятий, а также в парках Авиаторов, Пулковском, Победы, плавательном бассейне «Волна», ГБУ ДЮЦ Московского района Санкт-Петербурга «Центр физической культуры, спорта и здоровья».

После выполнения всех нормативов ГТО Центр тестирования Спортивного центра «Физкультура и здоровье» формирует протоколы и направляет их в единую базу ВФСК ГТО. Приказ на вручение золотого знака ГТО подписывает Министерство спорта, на серебряный и бронзовый знаки – Комитет по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга. Затем удостоверения и знаки отличия отправляются в регионы, а оттуда – по районным центрам тестирования ГТО.



Как рассказала Тамара Глушкова, начальник Центра тестирования ВФСК ГТО Спортивного центра «Физкультура и здоровье» Московского района, в учебных заведениях, на предприятиях вручают знаки в торжественной обстановке. Самым возрастным участникам комплекса ГТО знаки отличия вручал глава администрации района Владимир Ушаков. Торжественные вручения проходят в Спортивном центре «Физкультура и здоровье» и в рамках спортивно-массовых мероприятий. Человек чувствует: это знак отличия, награда, а не просто значок, который можно купить в магазине.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Участники тестирования комплекса ГТО, которые с первого раза не выполнили нормативы испытаний на знак отличия, могут улучшить свой результат. В течение года любой норматив можно пересдать. На это дается три попытки.

Студентов материально поощряют за золотой знак, а на предприятиях часто любой знак в почете, и награжденные получают премию, дополнительный день к отпуску или абонемент в спортивный клуб.

Для многих выполнение нормативов ГТО становится стимулом для дальнейших занятий физкультурой и спортом. Кто-то начинает каждый день делать зарядку, кто-то бегаёт по утрам, занимается на тренажерах, чтобы поддерживать себя в хорошей спортивной форме.

Те, кто сдал нормативы ГТО, участвуют в районных спортивных соревнованиях и фестивалях.

Т.ГОСТЕВА

