

Подготовка обучающихся 14-15 лет (V ступень) к сдаче норм ГТО

г. Тверь МБОУ СШ 36 Учитель физической культуры Германова Т.С.

ГТО- это общероссийское движение “Готов к труду и обороне”.

Указом президента Российской Федерации В.В. Путина от 24 марта 2014 года № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”(ГТО)” программа была возобновлена.

Задачи ГТО:

- Эффективно использовать свои физические возможности
- Придать интерес к занятиям физической культурой по всей стране
- Воспитать чувство патриотизма посредством мероприятий у подрастающего поколения
- Совершенствовать физическое развитие в образовательных учреждениях
- Заложить основу сознательного понимания у граждан к таким понятиям как “здоровый образ жизни”, “режим дня”

Нормативы испытаний V ступени ГТО:

- Бег 30 м (или 60 м)
- Бег на 2000 м (или бег на лыжах на 3 км)
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики), на низкой перекладине(девочки) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
- Челночный бег 3*10 м
- Прыжок в длину с места или поднимание туловища из положения лежа на спине
- Метание мяча весом 150 гр.(или плавание на 50 м. или стрельба из положения сидя или стоя)

Подростковый возраст (14-15 лет) характеризуется ростом таких качеств, как :

- Сила
- Быстрота
- Гибкость
- Скоростно-силовые способности
- Ловкость
- Выносливость

Методы подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО:

- Игровой метод- это использование подвижных игр на занятиях;
- Метод круговой тренировки- это выполнение определенных заданий по кругу по “станциям”(общая физическая подготовка, проводится в зале);
- Соревновательный метод- это включение в структуру занятий элементов состязательности, соревнований, эстафеты;

Для обучающихся V ступени (14-15 лет), чаще всего применяют круговой метод подготовки.

При этом методе, задействовано большое количество различных мышц. Что благоприятно сказывается на развитии физических качеств, подготавливая организм к более высоким физическим нагрузкам.

Основой проведения занятий по методу круговой тренировки является дозировка физических нагрузок.

Часто метод круговой тренировки используют в групповых формах занятий. Класс делят по 4-5 человек и они проходят по “станциям” по кругу. Занятия в группе дисциплинируют, формируют стремление не отставать от других и постоянно улучшать свои результаты, способствуют развитию волевых качеств и самоконтролю.

В конце занятия:

- Проводим разбор и анализ ошибок
- Опрос на знание комплекса ГТО, истории ГТО
- Закрепляем знания в выполнении физических упражнений
- Индивидуально составляем комплексы ОФП и СФП для обучающихся

Обязательным условием для сдачи норм ГТО является медицинская справка от врача. Справка о том, что ребенок здоров и может быть допущен к сдаче нормативов комплекса ГТО.