

Организация и проведение профильной смены по внедрению ГТО

Цель:

Разработка наиболее эффективного способа внедрения всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в профильной смене физкультурно – спортивной направленности.



ЗАДАЧИ:

- Сформировать представление у учащихся о целях и задачах комплекса ГТО, его условиях выполнения и нормативах;
- Способствовать развитию интереса учащихся к сдаче норм ГТО;
- Разработать план мероприятий по внедрению ВФСК ГТО





Что такое ГТО?

ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Это нормативная основа физического воспитания, существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год, охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В 2014 году Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении системы **«Готов к труду и обороне»**. С 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО учитываются при поступлении в высшие учебные заведения.



Структура комплекса

Комплекс состоит из следующих частей:

1. Нормативно–тестирующая – предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия предусмотренных Комплексом.

2. Спортивная – направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Основные формы работы по внедрению ГТО :

- * 1.Тренировочные занятия по тестовым нормативам , входящих в комплекс ГТО(Во внеурочное время)
- * 2.Агитационная работа :
 - * А) Проведение классных часов на тематику ГТО
 - * Б)Показ видео-роликов, слайдов
 - * В)оформление стендов ,баннеров, агитационных материалов
 - * Г)Размещение информации на сайте школы
- * 3.Проведение конкурсов рисунков по тематике ГТО
- * 4.Проведение спортивных соревнований по тестовым нормативам с привлечением родителей
- * 5.Включение в программу «Дней Здоровья» нормативов и тестов ГТО
- * 6.Помощь в самостоятельных занятиях по тренировке нормативов (создание «Индивидуальной карты тренировок»)

Виды испытаний (тестов) ГТО

- 1. Бег
- 2. Прыжки в длину
- 3. Подтягивания
- 4. Сгибание и разгибание рук в упоре
- 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6. Наклон вперёд
- 7. Метание спортивного снаряда
- 8. Рывок гири
- 9. Плавание
- 10. Бег на лыжах
- 11. Стрельба
- 12. Туристический поход

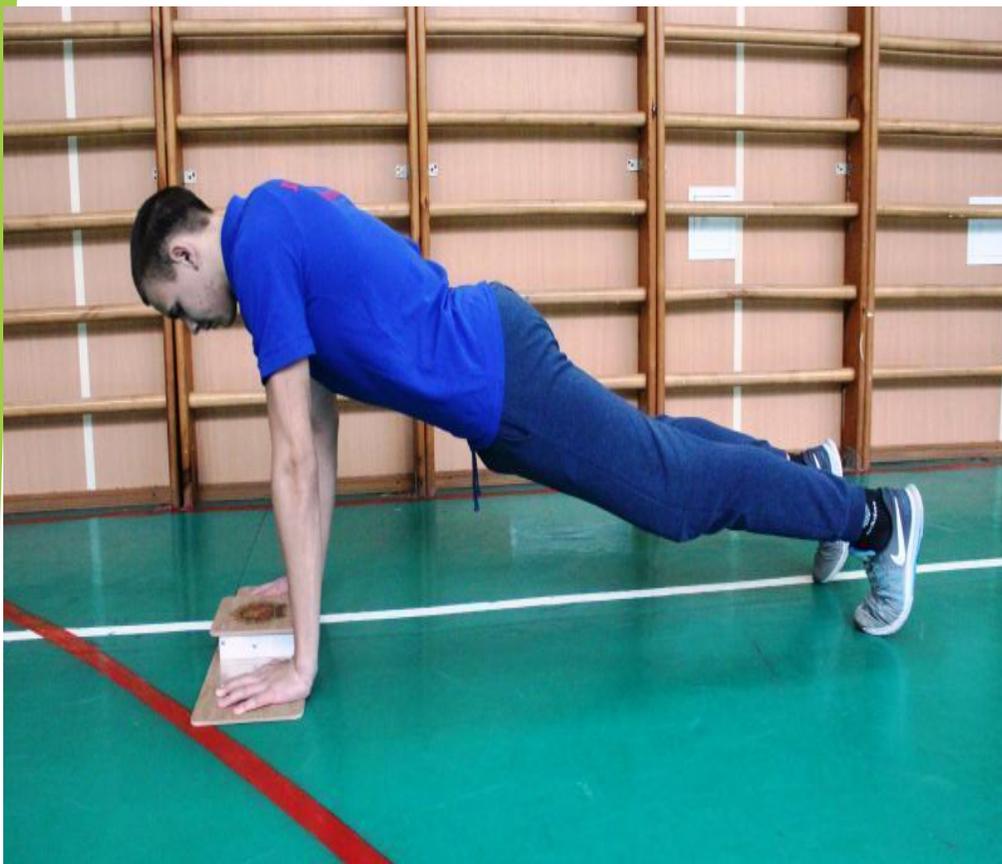




Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение



Прыжок в длину с места. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идёт лучший результат.



Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.



Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.



Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.



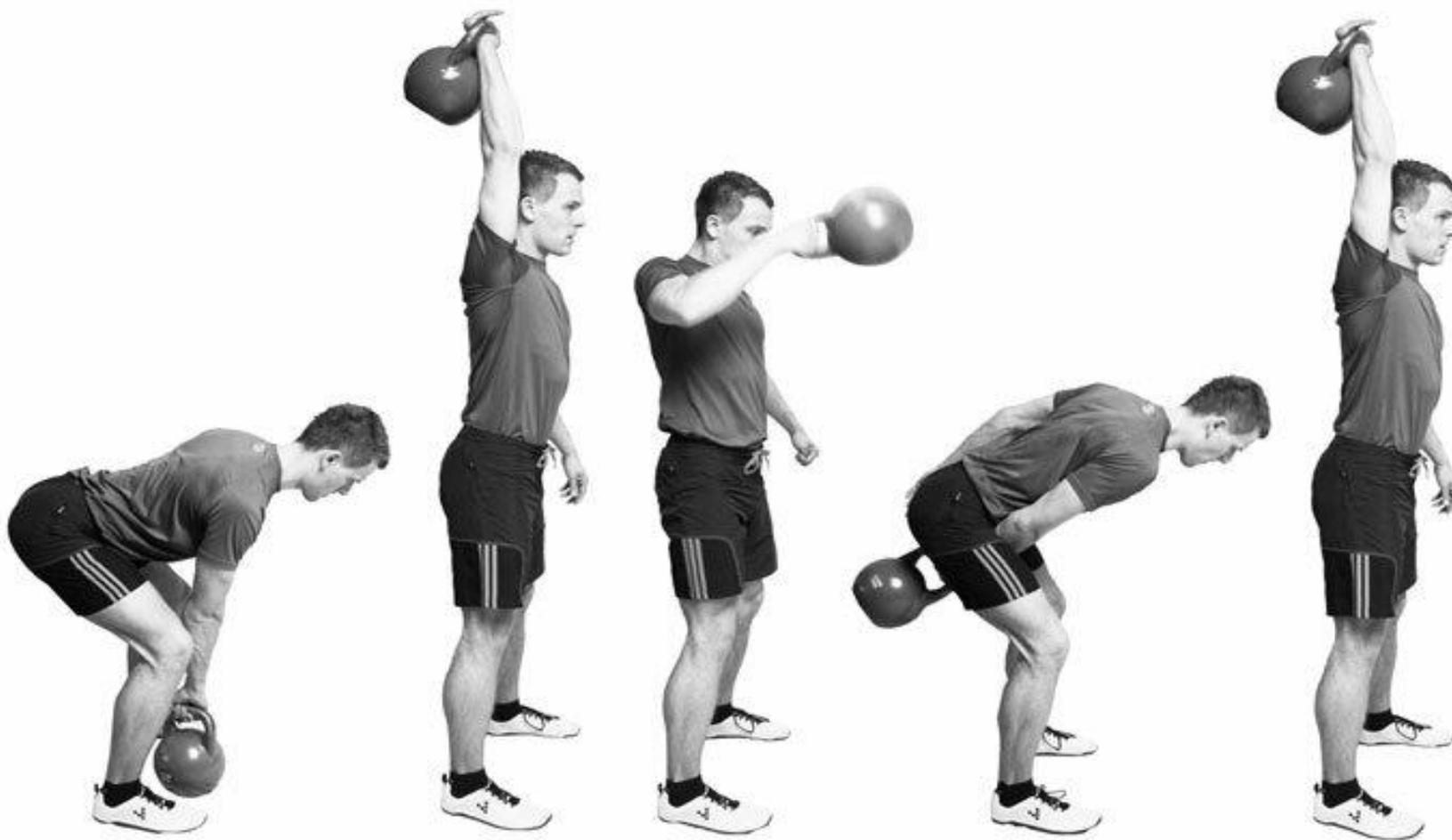
Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.



Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение



Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Применяться пневматические винтовки



Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.



Спасибо за внимание!