

Департамент по делам казачества и кадетских учебных заведений Ростовской
области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Ростовской области
«Миллеровский казачий кадетский профессиональный техникум»

Семинар-практикум
Подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на
дому

Подготовил: Козуренко Валерий Николаевич –
Руководитель физического воспитания
ГБПОУ РО «МККПТ»

В настоящее время динамика жизни современного человека вынуждает более ответственно относиться к своему физическому, психическому здоровью, также к его совершенствованию, так как здоровье человека является одним из главных факторов благополучия и успешности во всех сферах жизни. В свою очередь, М.Я. Виленский рассматривает здоровый образ жизни как значимый фактор профессиональной подготовки студента, позволяющий сконцентрировать его личностно ориентированную направленность на знание основ и принципов здорового образа жизни в дальнейшем полнее реализовать трудовой и творческий потенциал.

С 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 в России введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее Комплекс ГТО). Основным показателем готовности и возможности вести здоровый образ жизни должна быть сдача обязательных нормативов ГТО, в структуру которого включены 11 ступеней по возрастному принципу. Чтобы получить золотой значок мне необходимо выполнить следующие обязательные испытания :

- бег на короткую дистанцию (30, 60 или 100 метров);
- бег на длинную дистанцию (2000 или 3000 метров);
- упражнение на силу (подтягивания, отжимания или рывок гири);
- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Также есть испытания(тесты) по выбору:

- прыжок в длину с разбега, либо прыжок с места толчком двумя ногами;
- метание спортивного снаряда весом 700 г;
- плавание;

- челночный бег;
- поднимание туловища;
- стрельба

Нормативы Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. При этом виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом, а к их выполнению будут допускаться лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой. Для успешной сдачи нормативов ГТО разработаны рекомендации к недельному двигательному режиму, где определены временные объемы и формы двигательной активности по каждой ступени (от 7 до 14 часов). Это: утренняя гимнастика; обязательные учебные занятия в образовательных организациях; двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного и трудового дня; организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях; самостоятельные занятия физической культурой и другие виды двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в свободное время. Реализации Комплекса, особенно самостоятельная подготовка, будет способствовать не только развитию физической культуры и спорта, образованию, но и модернизации системы физкультурно-спортивного движения страны, созданию эффективной государственной системы физического воспитания и развития массового спорта, что позволит существенно повысить возможности использования средств физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, активном

вовлечении граждан России в систематические занятия физической культурой и спортом.

Поэтому главным в подготовке нормативов ГТО является развитие человеческого потенциала, повышение качества жизни, а также сохранение и укрепление здоровья. Придерживаясь утренней кардио тренировки (пробежка, велосипед, фитнес) с наличием силовых упражнений, таких как подтягивания, отжимания, задействование мышц пресса, спины, при этом необходимо чередовать в один день одну группу мышц допустим грудь и спина, в другой на ноги и плечи. Заканчивать тренировку желательно восстанавливающими упражнениями, такими как: растяжка, разгибания, скручивание. Поэтому занимаясь в данном режиме от 3-4 раз в неделю, можно рассчитывать за 2 месяца набрать оптимальную форму для сдачи обязательных испытания ГТО, и пройти их успешно. Таким образом, комплекс норм ГТО очень гибкий, и в каждом регионе есть свои приоритеты и особенности, где отдаются преимущества определенным видам спорта, при этом должны быть гибкие нормы сдачи, а также шкала, но возможно, спустя год она будет корректироваться.

Высокие показатели норм ГТО говорят о человеке, как о дисциплинированном, спортивным, более уверенном и здоровом, что может оказаться очень хорошим преимуществом

Ниже представлен примерный комплекс при подготовке студентов к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» на дому:

Челночный бег (3*10м), бег на короткие дистанции (30 метров, 60 метров, 100 метров), бег на длинные дистанции (1км, 2 км, 3 км).

Челночный бег. Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер

останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции. 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.

Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Упражнения для успешного выполнения этих видов:

бег на короткие дистанции из различных исходных положений,

прыжковые упражнения (прыжки на одной ноге, прыжки на скамейку,

бег с высоким подниманием бедра, «захлест» голени,

бег в «упряжке» (работа в парах: у первого ученика пояс, за спиной привязана веревка, выполняет бег на 30-50м, а второй держит эту веревку и создает сопротивление первому),

скрестные шаги, приставные шаги, подскоки,

игровое задание («догонялки» на выбывание, водящий с мячом).

Прыжок в длину с места, с разбега.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Упражнения для успешного выполнения прыжка в длину с места, с разбега

Выпрыгивания вверх из глубокого приседа,

Прыжки с подтягиванием коленей к груди,

Прыжки вверх, многоскоки,

Приседания,

Прыжки по отметкам,

Прыжки на одной ноге с сильным продвижением вперед,

Прыжки вверх с разбега,

Прыжки вперед с разбега.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, 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 ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Упражнения для успешного выполнения этих нормативов:

Сгибание и разгибание рук в поре лежа (руки на скамейке, ноги на полу),

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

То же (руки на полу, ноги на скамейке),

Подтягивание на низкой перекладине (ноги на полу),

То же (ноги на скамейку),

Подтягивание на высокой перекладине (ноги на гимнастической стенке),

Подтягивание с помощью «рывков»,

Подтягивание без рывков,

Подтягивание с утяжелителями.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Упражнения для успешного выполнения норматива:

Поднимание туловища лежа на спине (партнер держит ступни)

Поднимание туловища лежа на спине, но без помощи партнера,

Поднимание туловища лежа на спине, ноги на скамейке,

И.п. – лежа на спине, руки вдоль пола, поднимание ног вверх.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

Упражнения на гибкость:

Наклон вперед из положения сед на полу, ноги врозь,

Наклон вперед из положения сед на полу, ноги вместе,

То же, но в парах (партнер надавливает на спину выполняющему),

Наклон вперед стоя на полу, ноги врозь,

То же, ноги вместе,

То же, но и.п. —стоя спиной к гимнастической стенке (руками за перекладину и подтягивает себя к ней),

Метание мяча на дальность, метание мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Упражнения для успешного выполнения этих нормативов:

Метание мяча в цель в парах на небольшом расстоянии (3-5 метров),

То же, но расстояние увеличиваем (5-10 метров),

Метание мяча в цель (например, в кеглю),

Метание мяча в обруч на небольшом расстоянии (3 метра),

То же, на расстоянии 6 метров,

Работа в парах с набивным мячом (броски мяча на небольшом расстоянии),

Бросок набивным мячом двумя руками из-за головы партнеру,

То же, одной рукой от плеча,

Метание гранаты на дальность (выполнять на улице, соблюдать технику безопасности).