

Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Центр образования-167»

Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО в школе

Работу выполнил:
Приемышев Игорь Николаевич

Следует отметить, что последнее десятилетие отмечено повышенным вниманием правительства, учёных, спортивных педагогов к состоянию здоровья населения. Особенно это относится к подрастающему поколению, где неудачно организованное дошкольное и школьное образование по физической культуре играет отрицательную роль, как в укреплении здоровья, так и в процессе массового досуга учащихся. Специалисты Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев, А.Н. Тяпин сходятся во мнении, что оценивать подготовленность учащихся необходимо с помощью педагогического контроля, как с одним из факторов повышения эффективности управления учебным процессом физического воспитания. В настоящее время, активно вводится сдача новых нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ГТО). Приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. №575 утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты), а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору для определения уровня развития физических качеств и овладения прикладными навыками [3].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» предназначен для лиц от шести лет. Однако, для достижения заявленной в Положении цели укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности необходимо начинать работу с детьми более раннего возраста.

Современные тенденции в мировом оздоровительном движении предлагают широкий спектр направлений спортивной индустрии, одним из которых является фитнес, в том числе детский, представляющий собой комплекс танцевальных и гимнастических упражнений с включением элементов различных видов спорта, выполняемых под музыкальное сопровождение [1].

В последние годы завоевывает большую популярность в фитнесе – «круговая тренировка».

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и, в особенности, их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.

Методика применения круговой тренировки в физическом воспитании старших дошкольников обеспечивает оптимальный уровень нагрузки, адекватный физическому состоянию занимающихся, и способствует положительной динамике показателей физической подготовленности детей 6–7 лет.

Сегодня в мире фитнес-индустрии стремительно набирает популярность такое направление, как КроссФит (CrossFit). Это высокоинтенсивная программа, направленная на улучшение физической формы, выносливости, реакции и готовности тела к любой жизненной ситуации. Применение кроссфита на занятиях по физической культуре способствует комплексному развитию физических и психических качеств [2].

В программе КроссФит используются бег, прыжки со скалкой и через препятствия, работа с гирями, лазание по канату, упражнения на гимнастических кольцах, работа молотом по покрывалам и др.

Детский КроссФит отличается от взрослого. Занятия по физической культуре с элементами КроссФит заключается в работе с собственным весом, медболами, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. [2]. Такие комплексы должны быть максимально приближены к повседневной игровой жизни ребенка, а так же состоять из упражнений входящих в Комплекс ГТО I ступени. Более того данная форма занятий носит положительный психологический момент за счет постоянной смены двигательной деятельности, что предотвращает быстрое эмоциональное утомление ребенка.

Таким образом, включая в занятия по физической культуре с дошкольниками метод круговой тренировки по системе КроссФит, мы предполагаем не только разнообразие средств в развитии различных физических качеств, но и подготовку старших дошкольников к успешной сдаче I ступени Комплекса ГТО.

Программа тренировок для подготовке к сдаче ГТО.

1-й день.

Выполнить как можно больше раундов за 10 минут:

- 5 Подтягиваний,
- 10 Отжиманий,
- 15 Приседаний.

2-й день.

Выполнить на время:

- 21 Выброс* со штангой 20 кг,
- 21 Отжимание,
- 15 Выбросов со штангой 20 кг,
- 15 Отжиманий,
- 9 Выбросов со штангой 20 кг,
- 9 Отжиманий.

*Выброс - комбинация приседания со штангой во фронтальном положении и швунгового толчка, начинается в седе со штангой на уровне груди и заканчивается полным распрямлением тела со штангой поднятой над головой.

После выполнения основного задания - практика: Прыжки со скакалкой (основной отскок, поддержка базового ритма, попытка прыжка с двойным прокрутом скакалки).

3-й день.

Выполнить 4 раунда на время:

- Бег 400м,
- отдых 2 минуты.

После выполнения основного задания - практика: [Взятие штанги на грудь](#), выполняется с минимальным весом, можно просто с грифом, или с деревянной палкой.

4-й день.

День отдыха.

Выходные дни очень важны - организму необходимо время на восстановление. Методика занятий кроссфитом предполагает тренировки по схеме 3:1 (3 дня тренировки, один день отдых) или 5:2.

5-й день.

- Становая тяга 3-3-3-3* повторов.

*Формулы типа 3-3-3-3 или 1-1-1-1-1-1 означают количество подходов и количество упражнений, которое следует делать в каждом подходе. Также они указывают, что это - тренировка на максимальный вес. То есть в процессе выполнения упражнения надо прийти к максимальному весу, с которым Вы можете выполнять данное упражнение. Неудачные подходы не засчитываются.

6-й день.

- Засекая время по часам или секундомеру, сделать одно Отжимание от пола в первую минуту, два во вторую, три в третью... продолжать так долго, как сможете. Результатом является количество минут. Каждую минуту можно использовать столько подходов сколько необходимо.

После выполнения основного задания - практика: Стойка на руках с упором ног в стенку.

7-й день.

Четыре раунда на время:

- 25 Приседаний,
- 50 Прыжков со скакалкой.

После выполнения основного задания - практика: Приседания **оверхэд (со штангой над головой)**, выполняется с минимальным весом, можно просто с грифом, или с деревянной палкой.

8-й день.

День отдыха.

9-й день.

- Вертикальный жим штанги от плеч 1-1-1,
- Приседание со штангой на плечах 1-1-1,
- Становая тяга 1-1-1.

10-й день.

- Бег 3 км на время.

11-й день.

Выполнить на время:

- 50 Подтягиваний,
- 50 Отжиманий,
- 50 Подъемов верхней части туловища из положения "лежа на спине", ноги зафиксированы (упражнение на пресс),
- 50 Приседаний.

Каждое упражнение разбивается на столько подходов, сколько необходимо для его выполнения. Например, 50 подтягиваний могут выполняться как 10, 10, 10, 10, 5 и 5 подтягиваний.

12-й день.

День отдыха.

13-й день.

Выполнить 3 раунда на время:

- 400 м Бег,
- 12 [Махов гири](#) 16кг (или гантели 16кг),
- 12 Подтягиваний.

14-й день.

- Приседаний со штангой на плечах 5-5-5-5 повторений.

15-й день.

- Засекая время по часам или секундомеру, сделать одно Подтягивание в первую минуту, два во вторую, три в третью... продолжать так долго, как сможете. Результатом является количество минут. Каждую минуту можно использовать столько подходов сколько необходимо.

После выполнения основного задания - практика: Жима от груди, [Швунг жимовой](#), [Швунг толчковый](#); выполняется с минимальным весом, можно просто с грифом, или с деревянной палкой.

16-й день.

День отдыха.

17-й день.

Выполнить на время:

- 30 Взятий на грудь и Толчков со штангой 30кг.

После выполнения основного задания - практика: Подтягивания уголком.

18-й день.

Выполнить 3 раунда на время:

- 15 Махов гири 16кг (или гантели 16 кг),
- 15 Подъемов коленей к локтям в висе на турнике,
- 15 Подъемов верхней части туловища из положения "лежа на спине", ноги зафиксированы (упражнение на пресс).

19-й день.

Приседания оверхэд (со штангой над головой) 3-3-3-3 повторения.

20-й день.

День отдыха.

21-й день.

- Выполнить 24 интервала по 20 секунд выполнения упражнения, за каждым из которых следует 10 секунд отдыха. Первые шесть интервалов - Подтягивания, вторые шесть - Отжимания, третьи шесть интервалов - Подъем туловища из положения лежа на спине в положении сидя (колени согнуты под углом 90 градусов, ступни не отрываются от пола во время упражнения, руки за головой), и последние шесть интервалов - Приседания. Никакого отдыха между разными упражнениями, то есть вся серия должна занять ровно 12 минут.

22-й день.

Выполнить 5 раундов на максимальное количество повторов:

- Жим лежа - 50% веса тела,
- Подтягивания.

После жима лежа сразу переходим к подтягивания, без отдыха. Между раундами - отдых 3-4 минуты.

23-й день.

Выполнить на время:

- 200 шагов Выпадами.

24-й день.

День отдыха.

25-й день.

Выполнить на время:

- 5 Бурпи,
- 10 Подтягиваний,
- 20 Отжиманий,
- 30 Подъемов верхней части туловища из положения "лежа на спине",
- 40 Становых тяг со штангой 30% веса тела,
- 50 Приседаний,
- 60 Подтягиваний прыгающих*.

*Для прыгающих подтягиваний необходимо держаться за турник, расположенный выше уровня головы, подпрыгивать и завершать подтягивание за счет работы рук.

26-й день.

- Вертикальный жим штанги от плеч 3-3-3-3 повторов.

После выполнения основного задания - практика: Подтягиваний уголком.

27-й день.

Выполнить как можно больше раундов за 10 минут:

- 12 Становых тяг сумо с высокой протяжкой со штангой 20 кг,
- 9 Подтягиваний.

28-й день.

День отдыха.

29-й день.

Выполнить 5 раундов на время:

- 10 Становых тяг со штангой 40 кг,
- 10 Отжиманий.

30-й день.

Выполнить как можно больше раундов за 10 минут:

- 5 Подтягиваний,
- 10 Отжиманий,

- 15 Приседаний.

31-й день.

Выполнить на время:

- 50 Бурпи.

Список литературы

1. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования: Дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Сайкина. – СПб., 2009. – 560 с.
2. Токаревских С.А. Инновационный метод внедрения круговой тренировки по системе CrossFit, как одной из составляющих фитнес-программы на уроках физкультуры общеобразовательной школы в процессе реализации ФГОС / С.А. Токаревских // Фитнес: теория и практика. – 2015. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: fitness.esrae.ru/9-56
3. Федосеев А.М. Функциональное состояние современных школьников, сдающих нормы Комплекса ГТО / А.М. Федосеев // Наука и образование: новое время. – 2015. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://articulus-info.ru/category/zhurnal/?tag=3-maj-iyun-2015-g>