

**И.А. Ворскомян**  
*учитель физкультуры, МБОУ СОШ № 51 г. Краснодар*  
**I.A. Vorskonyan**  
*physical education teacher, secondary school № 51 MBOU Krasnodar*  
*(sta117-21@yandex.ru)*

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЯ ГТО СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ**

**Аннотация.** В статье описан опыт проведения фестиваля ГТО среди учащихся школы. Сформулированы основные цели, задачи подобных мероприятий. Изложены основные итоги работы.

**Annotation.** The article describes the experience of the festival TRP among pupils. The basic goals, objectives such events. The basic results of work.

**Ключевые слова:** ГТО, физическая культура, школа.

**Key words:** TRP, physical education, school.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа жизни, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, повышении качества жизни учащихся МБОУ СОШ №51.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- 5) модернизация системы физического воспитания и развития массового, школьного спорта в МБОУ СОШ №51.

### **Место и сроки проведения**

Фестиваль ГТО проводится в два этапа.

Место проведения – школьный стадион МБОУ СОШ №51 (Легкоатлетический стадион, зеленый газон).

Сроки проведения: 17-18 апреля 2015 года с 12.00 часов.

### **Организаторы мероприятия**

Общее руководство подготовкой и проведением фестиваля ГТО осуществляет администрация МБОУ СОШ №51 на основании документов Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края.

Ответственность за организацию и проведение фестиваля возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей.

### **Участники**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются учащиеся, отно-

сящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, на основании медицинского осмотра.

### **Структура и содержание**

Комплекс ГТО состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности учащихся на основе выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов и спортивных званий.

### **Нормативно-тестирующая часть**

Комплекс состоит из трех основных разделов:

1) виды испытаний и нормативные требования;  
2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

### **Виды испытаний и нормативные требования:**

- виды испытаний, позволяющие определить развитие физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных умений и навыков учащихся МБОУ СОШ №51;

- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития учащихся.

Виды испытаний (тесты) Комплекса:

- бег 30, 60 – определение развития скоростных возможностей;
- бег 1000, 1500 – определение развития выносливости;
- прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей;
- подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине – определение развития силы и силовой выносливости;
- наклон вперёд из положения стоя на полу – развитие гибкости;
- метание мяча в цель или на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

### **Возрастная структура Комплекса**

Комплекс включает в себя следующие ступени:

I ступень: 1-2 классы;

II ступень: 3-4 классы;

### **Условия выполнения видов испытаний (тестов)**

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую разминку под руководством учителя физической культуры.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### **Бег на 30, 60 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием. Бег на 30м, 60м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 челове-

ка.

### **Бег на 1; 1,5 км**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

### **Бег на 1 км (1 классы) с переходом на ходьбу**

Бег с переходом на ходьбу проводится по беговой дорожке стадиона. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

### **Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

### **Прыжок в длину с разбега**

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины лёгкой атлетики (яма с песком).

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

### **Метание мяча на дальность**

Метание мяча на дальность проводится на стадионе в коридор шириной не менее 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.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

### **Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

### **Подтягивание на высокой перекладине из вися**

Подтягивание 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 перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

#### **Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа 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.

Высота грифа перекладины для обучающихся I-VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

#### **Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу**

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бёдрами, тазом.

- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

#### **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 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 двух секунд.

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

#### **Награждение**

Учащиеся, сдавшие тесты на золотые, серебряные, бронзовые значки, получают соответствующие сертификаты.

#### **Обеспечение безопасности участников, родителей и зрителей**

Тестирование по видам программы проводится на спортивном стадионе МБОУ СОШ №51, отвечающем требованиям соответствующих нормативных актов.

Классные руководители несут персональную ответственность за жизнь и безопасность участников во время проведения соревнования.

#### **Заявки на участие**

Учителя физической культуры, работающие в классах, представляют заявки, подготовленные классными руководителями и заверенные врачом.