

*Левцов Антон Николаевич*

учитель

*Васина Ирина Валерьевна*

учитель

ГБОУ СОШ №380 Красносельского

района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

*DOI 10.21661/r-462507*

**ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ ВЫПУСКНЫХ  
КЛАССОВ К СДАЧЕ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

*Аннотация:* в данной статье рассмотрены особенности подготовки учащихся к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне». Перечислены основные этапы подготовки. Отмечены трудности, с которыми сталкиваются учащиеся при сдаче нормативов.

*Ключевые слова:* учащиеся, подготовка, физическая культура, ГТО, обучение, старшие школьники.

Правительство Российской Федерации активно проводит работу по внедрению ВФСК «ГТО» среди населения. В первую очередь через работу по линии Министерства Образования РФ. В школах учителя физической культуры и классные руководители проводят активную работу по мотивации учащихся к сдаче комплекса Готов к труду и обороне. Учащиеся выпускных классов активно вливаются в среду сдающих детей, так как наличие золотого знака ВФСК «ГТО», дает дополнительные баллы при поступлении в высшее учебное заведение.

Нами был разработан план мероприятий по подготовке учащихся выпускных классов к успешной сдаче комплекса. После прохождения медицинского контроля и получения допуска – учителем физической культуры и учащимся со-

ставляется индивидуальный план, который основывается на первичных показателях физической подготовки учащегося и индивидуальный дневник роста, в котором учащийся выбирает виды испытаний для сдачи комплекса и записывает в него результаты. Нашей задачей является подготовка ученика к сдаче комплекса за обучение в 10 классе. В рабочую программу и тематическое планирование мы внесли уроки подготовки к сдаче комплекса.

В разделе «Легкая атлетика» – происходит подготовка учащихся к сдаче бега на короткие дистанции, а также отработка метания спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм. При этом бег на короткие дистанции это обязательный вид испытания, поэтому в рамках уроков учитель уделяет большое внимание подводящим упражнениям и упражнениям развивающих кондиционные и координационные способности.

Важным этапом во время подготовки является развитие выносливости у подростков. Обязательным видом является бег на дистанции 2 и 3 км. При этом мы начинаем с бега на 500 метров, и систематически при улучшение результатов детей увеличивает дистанцию каждую неделю на 500 метров. Тем самым доводим дистанцию бега до 3 километров без учета времени.

Самая большая проблема возникает у учащихся при сдаче обязательного теста «гибкость из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье», поэтому нами было введено в раздел «Гимнастики» три обязательных этапа подготовки. (тест на гибкость из положения сидя, из положения стоя на полу, и из положения стоя на гимнастической скамье). Для развития гибкости, каждый урок выполняет ряд упражнения начиная от упражнений на гимнастическом коврик, заканчивая упражнениями на шведской стенке.

Обучение подтягиванию внимания уделяем мало, так как учащиеся 10–11 классов показывают хорошие результаты по данному виду тестирования. Но для юношей введен дополнительный вид для изучения на уроках физической культуры – это рывок гири весом 16 кг.

Выбирая испытания по выбору мы ориентируемся на материально-техническую базу школы: так как в школе нет бассейна, плавание сдают у нас только

учащиеся которые занимаются этим видом спорта профессионально. Но для того, чтобы набрать нужное количество испытаний – учащимся предлагается сдать «бег на лыжах». В нашем ОУ лыжная подготовка ведется должным образом, и учащиеся показывают высокие результаты начиная с начальной школы.

В рамках уроков физической культуры мы имеем трудности при подготовки учащихся к испытанию по стрельбе из электронного оружия, так как электронный тир не доступен для каждой школы. Поэтому нами вместе с центром тестирования ВФСК «ГТО» подготовлен совместный план по обучению детей выпускных классов стрельбе, для дальнейшей успешной сдачи.

За период 10 класса учащиеся совершенствуют свои спортивные результаты. В конце учебного года по плану спортивно-массовой работы мы проводим свои внутренние соревнования «Мы готовы к ГТО», где уже в игровой форме проводим испытания учащихся и говорим, на какой знак отличия они могут сдать комплекс ВФСК «ГТО». После летних каникул уже у 11 класса в сентябре месяце уделяем внимание их личным результатам, и начиная со второй половины месяца учащиеся отправляются на сдачу комплекса ГТО.

За период нашей работы учащиеся желающие сдавать тестирование на знак ГТО и допущенные врачом школы – 100% справляются и получают заслуженные знаки.