

Аналитическая справка

о проведения мероприятий в МОУ «СОШ № 7» для родителей и педагогов желающих самостоятельно подготовиться к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Проведены мероприятия консультативно-разъяснительного характера направленные на поддержку обучающихся, родителей и педагогов желающих самостоятельно подготовиться к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО:

1. Консультация родителей о правилах регистрации на сайте ГТО.
2. Разъяснены требования к выполнению нормативов.
3. Подобраны комплексы упражнений для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов.
4. Проведены наглядные примеры правильного выполнения тестов.
5. Проведен инструктаж по технике безопасности при подготовке и сдаче нормативов.
6. Подготовлены комплексы домашних заданий:

Примеры комплексов упражнений для домашнего задания:

Номер комплекса	Содержание комплекса
Комплекс №1	<p style="text-align: center;">Вариант №1</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба с преодолением препятствий с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.2. Повторный быстрый бег на 10—15 м.3. Бег скрестными шагами левым и правым плечом вперед.4. Бег между набивными мячами — соревнование на быстроту.5. Бег в упоре у стены с различным углом наклона туловища.6. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.7. Ходьба с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
	<p style="text-align: center;">Вариант №2</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба (все разновидности), ходьба с дополнительными движениями рук, ходьба с преодолением препятствий.2. Бег обычный, с прыжками через препятствия, с изменением направления, темпа, в чередовании с ходьбой и т. д.3. В спортзале: повторный бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке, обегая области штрафного броска и большой центральный круг.4. Бег на различные дистанции по стадиону, бег по пересеченной местности с подъемами, бег по мягкой песчаной местности.5. Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед и спиной вперед) и активным разворотом носков при толчке внутрь, наружу (ноги при толчке расставлены на ширину плеч).

<p>Комплекс №2</p>	<p style="text-align: center;">Упражнения для формирования осанки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ладони за голову, локти в стороны; выпрямляя спину и поднимаясь на носки, — вдох, возвращаясь в исходное положение, — выдох. 2. Руки согнуты перед грудью, сцепив пальцы; вытянуть руки вверх. Поворачивая ладони кверху, подтянуться; поднимаясь на носки, — вдох, опуская руки, стать в исходное положение — выдох. 3. Руки согнуты и сцеплены за спиной ладонями наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад ладонями внутрь; подняться на носки и прогнуть спину. Голову держать прямо, плечи отводить назад до отказа (сводя лопатки); поднимаясь на носки, тянуться вверх — вдох. Возвращаясь в исходное положение, выдох. 4. У гимнастической стенки (на расстоянии шага спиной к стенке, руки отведены назад, держаться за рейку на уровне поясницы), поднимаясь на носки, прогнуть спину, грудь поднять вперед, голову слегка отклонить назад — вдох; возвращаясь в исходное положение, — выдох. 5. Лежа на животе (на полу), руки в стороны, прогнуться, отводя голову и руки назад. 6. То же, сгибая руки к плечам и сводя лопатки. 7. То же, руки вытянуты вперед; поднимая левую руку и правую ногу вверх, прогнуться, отводя голову назад.
<p>Комплекс №3</p>	<p style="text-align: center;">Вариант №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах. 2. упражнения с партнером. 3. упражнения с сопротивлением упругих предметов (жгутов, эспандеров) 4. подъем переворотом и силой, подтягивание на перекладине. 5. отжимание на руках в упоре лежа и на брусках. 6. поднимание ног к перекладине, лазание по канату, шесту и т.п. 7. однократные и «короткие» прыжковые упражнения. 8. длинные прыжковые упражнения с многократными отталкиваниями на отрезках 30-50 метров. 9. прыжки через легкоатлетические барьеры, прыжки «в глубину» с возвышения с последующим отталкиванием; 10. упражнения в преодолении препятствий. <p style="text-align: center;">Вариант №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подтягивание в висе и отжимание в упоре. 2. передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); 3. отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; 4. отжимание в упоре на низких брусках. 5. поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; 6. комплексы упражнений с гантелями. 7. метание набивного мяча из различных исходных положений. 8. комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. 9. элементы атлетической гимнастики. 10. приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку.

Комплекс №4	<p style="text-align: center;">Вариант №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. 2. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. 3. Компьютерные игры. 4. Быстрый бег под уклон с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров. 5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Обратит внимание на меры безопасности. 6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. 7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью.
	<p style="text-align: center;">Вариант №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмичные подскоки со скакалкой. 2. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами. 3. Уклоны от брошенного партнером мяча. 4. Отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» 5. Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота». 6. Хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера. 7. Хлопки своей ладонью по ладони партнера, стараясь «захватить» лежащую в ней монетку (жетон). 8. Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. 9. Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега.
Комплекс №4	<p style="text-align: center;">Вариант №1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. 2. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). 3. Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. 4. Бег с препятствиями. 5. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). 6. Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».
	<p style="text-align: center;">Вариант №2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. 2. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. 3. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). 4. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. 5. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. 6. Бег с препятствиями. 7. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. 8. Комплексы упражнений с набивными мячами. 9. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. 10. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Директор МОУ «СОШ № 7»

Наветная Т.Н.

