В помощь учителю физкультуры в подготовке к «Президентским состязаниям» как базовая основа сдачи норм ГТО

В своей статье я хочу отразить подготовительный тренировочный период 6А класса-команды МАОУ лицея №2 г. Южно-Сахалинск к муниципальному этапу «Президентских состязаний».

«Основными целями и задачами Президентских состязаний являются:

* определение команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса (далее - класс-команда), добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии и показавших высокий уровень знаний в области олимпийского и паралимпийского движения;
* определение уровня двигательной активности обучающихся, степени их вовлеченности в занятия физической культурой и спортом, наличия установок и навыков здорового образа жизни;
* пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.»

(из «Положения о Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. N 948 "О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников")

Президентские состязания проводятся в четыре этапа: школьный, муниципальный, региональный и всероссийский. Общее руководство проведением Президентских состязаний осуществляет Всероссийский организационный комитет по проведению всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников, состав которого утверждается Минобрнауки России и Минспорттуризма России.

Организаторами всероссийского этапа Президентских состязаний являются Минобрнауки России, Минспорттуризм России при участии АНО "Оргкомитет "Сочи-2014".

Организационное и методическое обеспечение всероссийского этапа Президентских состязаний возлагается на рабочую группу по проведению Президентских состязаний, состав которой утверждается настоящим Положением.

В состав класса-команды включаются обучающиеся одного класса одного общеобразовательного учреждения. Классы-команды включают в состав 17 человек, в том числе 16 участников (8 юношей, 8 девушек) и 1 руководитель. Обязательными видами программы для всех классов-команд являются спортивное многоборье (тесты), веселые старты, творческий конкурс.

На первом, школьном, этапе в 2022-2023 уч. г. участвовало три 5 класса. Выбор именно пятых классов имел качественную перспективу: нам предоставлялась возможность заблаговременно выявить сильнейшую команду и наиболее качественно подготовить ее к главным муниципальным состязаниям, которые проходили, когда ребята были уже в шестых классах.

На школьном этапе (2022-2023 уч. г.) были проведены следующие соревнования:

* Спортивное многоборье
* Встречная эстафета
* Теоретический тест

В каждом классе-команде участвовало количество человек согласно «Положению о Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Первое соревнование, беговые дисциплины (входят в спортивное многоборье) и встречная эстафета, осуществлялись в сентябре. Силовые дисциплины – в начале октября. Теоретический тест – в конце октября. По результатам всех видов соревнования был выявлен наиболее сильный класс – 5А.

Чтобы тренировочный процесс имел качественный результат, методика тренировки должна быть выбрана так, чтобы результат был наиболее высоким на главных муниципальных состязаниях.

Дорогие коллеги, несмотря на то, что лицейский спортивный зал очень маленький, были достигнуты значительные результаты, благодаря применению **метода круговой силовой тренировки**. Данная тренировка проводилась в течении всего учебного года **третьим недельным уроком**.

В основной части этого урока класс делился на 5 подгрупп, которые работали на силовых станциях:

1. **«Скакалка» (прыжки через скакалку).** На этой «станции» ученики укрепляли силу нижних конечностей, развивали координацию.
2. **«Пресс» (подъем туловища из положения лежа, руки за головой).** На этой «станции» ребята укрепляли мышцы брюшного пресса.
3. **«Отжимания» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа).** Ученики укрепляли силу верхних конечностей (трехглавая мышца плеча).
4. **«Приседания» (сгибание и разгибание ног в коленном суставе, спина ровная).** Развивается сила нижних конечностей, которая играет важную роль при сдаче норматива «прыжок с места».
5. **«Подтягивания» (подтягивания из виса (мальчики), из виса лежа (девочки)).** Укрепляет силу рук (двуглавая мышца плеча).

Общее количество времени, затраченное на «станциях» - 30 минут, по 6 минут на каждой «станции».

Все упражнения в количественном и качественном плане выполнялись одинаково как девочками, так и мальчиками, то есть в субмаксимальной мощности: 5 подходов выполнения упражнения (30 секунд нагрузки и 30 секунд отдыха), 1 минута была отведена на переход к следующей «станции».

Во время выполнения упражнения я (как тренер) уделял большое внимание техническому выполнению данного упражнения и правильному дыханию, исключая его задержку, которая негативно сказывается на выполнении упражнения, а также строго следил за частотой сердечных сокращений каждого ученика после выполнения нагрузки и во время восстановления.

Чтобы класс-команда показал высокий результат в беговых дисциплинах, проводилась внеурочная тренировка. В хорошую погоду на лицейском стадионе класс-команда развивал общую выносливость, бегая до 20 минут без остановки, что позволяло показать высокий результат в беге на 1000 метров. В другой день класс-команда выполнял скоростную повторную работу (5 раз по 40 метров).

Чтобы показать достойный результат во встречной эстафете, класс-команда бегал челночный бег, благодаря чему ребята развивали скоростную выносливость и координацию.

Каждому члену команды был выдан индивидуальный вопрос на Олимпийскую тематику (согласно «Положению о Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»), ответ на который ученик должен был представить перед всем классом-командой в виде презентации во внеурочное время в кабинете с оборудованным мультимедиа. Где в дальнейшем каждый вопрос был детально рассмотрен.

Второй этап соревнований (муниципальный) 2023 года «Президентские состязания» прошел в начале октября месяца на стадионе «Спартак», где 6А класс-команда в один день бежал 30м и 1000м. На спринтерской дистанции учениками был применен анаэробный режим, который способствует увеличению результата. На этих соревнованиях ребята показали высокие результаты, заняв третье место.

Следующий вид соревнований, встречная эстафета, прошел в этот же день, где ребята заняли второе место. Силовые же соревнования прошли в ноябре месяце на базе спортивного зала МАОУ лицей №1 г. Южно-Сахалинск. В программу соревнований входили:

* Подтягивания из виса (мальчики)
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)
* Прыжок в длину с места
* Подъем туловища из положения лежа, руки за головой
* Определение гибкости из положения сед ноги врозь

По результатам сдачи контрольных нормативов класс-команда вышел на первое место в спортивном многоборье.

Отдельно хочется отметить учащихся, которые дополнительно посещали спецкурс по физической культуре и стремились показать высокие результаты во всех видах спортивного многоборья. Результат не заставил себя ждать: лицеисты стали абсолютными чемпионами города в спортивном многоборье среди шестых классов.

Большое внимание было уделено режиму дня моих спортсменов, правильному сбалансированному питанию (в осенний период я советовал им принимать витамино-минеральные комплексы). Высокому результату способствовало желание занять первое место на третьем (региональном) этапе и поехать на четвертый (всероссийский) этап «Президентских состязаний». Но, к сожалению, шестое место в теоретическом конкурсе позволило нам занять лишь третье место на муниципальном этапе.

По моему мнению, результат был вполне закономерен, так как акцент был главным образом на силовую тренировку, а не на теоретическую часть соревнований, хотя и форма подготовки к теории была достаточно продуктивна.

Класс-команда готова к сдаче норм ГТО, результаты в «Президентских состязаниях» 2022-2023 уч.г. вполне позволяют качественно моим ученикам показать высокие результаты. При сдаче норм ГТО я применяю все те же методы подготовки в тренировочном процессе и дополнительно ввожу индивидуальную подготовку, которая, надеюсь, приведет к увеличению общего результата.

Все спортивные мероприятия проводились на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного или спортивного сооружения к проведению мероприятия, утвержденных в установленном порядке.