

**Структура и методика
проведения занятий,
направленных на
подготовку к испытаниям
ВФСК ГТО**

Требования к занятию:

1. Четкость постановки задач.
2. Обеспечение техники безопасности на уроке.
3. Целесообразный отбор средств и методов обучения и тренировки.
4. Тесная связь занятий с предыдущими и последующими.
5. Постоянное видоизменение содержания занятия, методики его организации и проведения, сочетание различных форм
6. Постоянный контроль за ходом и результатами деятельности занимающихся

ТИПЫ ЗАНЯТИЙ

по признаку вида спорта

- Уроки легкой атлетики;
- Уроки гимнастики;
- Уроки плавания;
- Уроки борьбы;
- Уроки стрельбы;
- Уроки лыжной подготовки и т.п.
- Комплексные уроки

ТИПЫ ЗАНЯТИЙ

по признаку решаемых задач

- Вводные уроки
- Уроки изучения нового материала
- Уроки систематизации и обобщения изученного материала
- Контрольные (учетные) уроки
- Комбинированные (смешанные) уроки

ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, направленных на подготовку к испытаниям ГТО

- Направленные на подготовку к силовым испытаниям
- Направленные на подготовку к скоростным испытаниям
- Направленные на подготовку к скоростно-силовым испытаниям
- Направленные на подготовку к координационным испытаниям
- Направленные на подготовку к испытаниям, оценивающим выносливость
- Направленные на подготовку к испытаниям, оценивающим гибкость
- Направленные на подготовку к испытаниям, оценивающим прикладные навыки
- Комплексные занятия

ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, направленных на решение задач в подготовку к испытаниям комплекса ГТО

- Ознакомление с изучаемым испытанием (тестом)
- Непосредственное изучение испытания (тестом)
- Закрепление и совершенствование испытания (теста)
- Контроль техники выполнения испытания (теста)

Для подготовки к испытаниям ВФСК ГТО

целесообразны комплексно-комбинированные занятия

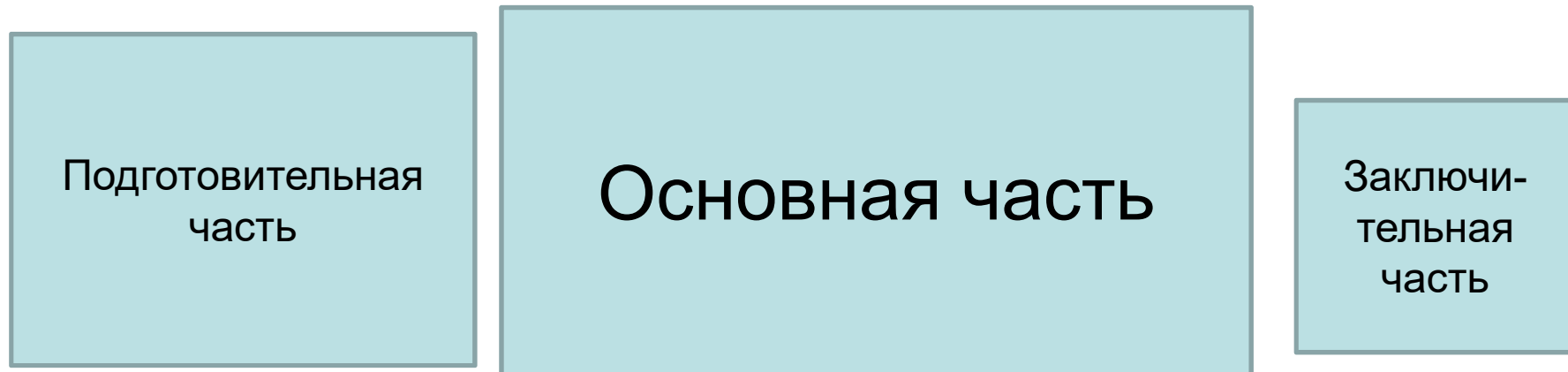
- **Комплексирование** – это создание комплекса, использование нескольких методов, средств в рамках одной задачи с целью повышения качества ее решения. В контексте занятия по физической культуре – комплексирование – это применение комплекса разнообразных, но, в то же время, синергетических средств – физических упражнений из различных видов спорта и двигательной активности (например, гимнастика и легкая атлетика).
- **Комбинирование** – согласно толковому словарю С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой (1993) – есть соединение каких-либо элементов в одно целое – в комбинацию. В контексте общеобразовательного урока – это комбинация различных задач на уроке (ознакомления и изучения, совершенствования и контроля ит.п.).

Комплексно-комбинированное занятие – это учебно-тренировочное занятие, включающее не менее 2-х разновидностей средств физического воспитания (видов спорта или двигательной активности - физических упражнений) и направленное на решение как минимум 2-х видов образовательных и (или) развивающих (тренировочных) задач. Таким образом, урок комплексно-комбинированной направленности включает, с одной стороны, элементы комплексного урока, с другой, - элементы комбинированного занятия.

Занятие урочного типа состоит из
трех частей:

1. Подготовительной;
2. Основной;
3. Заключительной.

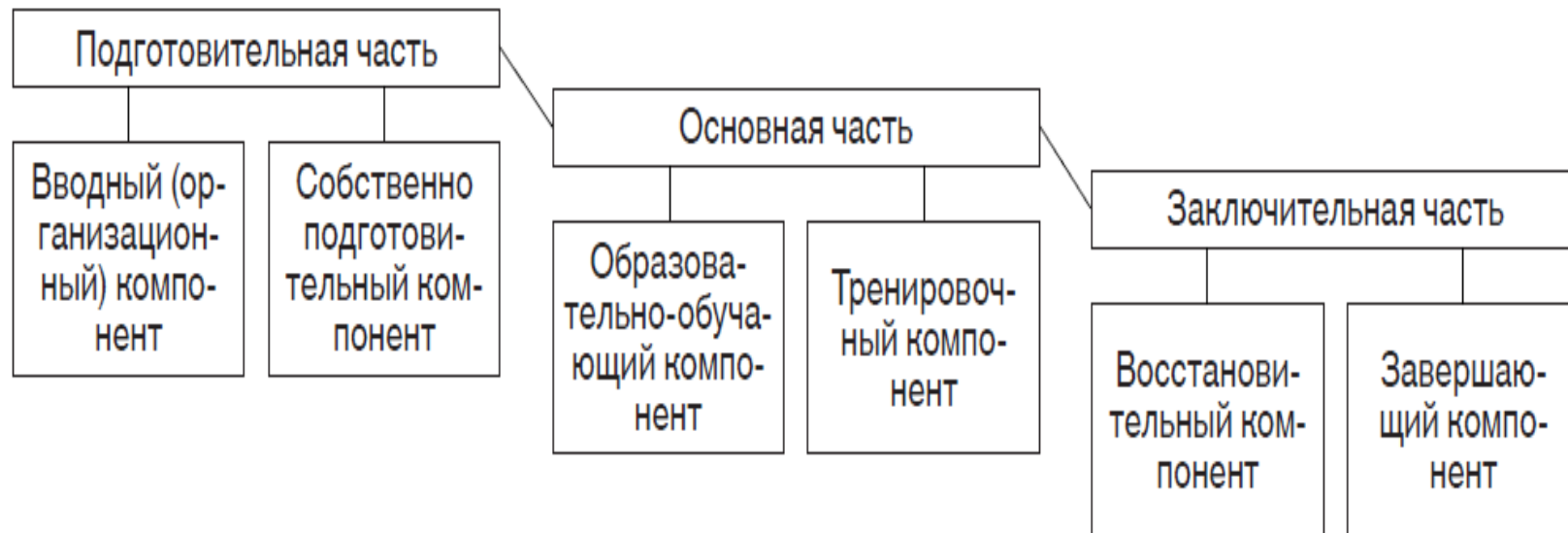
Структура занятия по подготовке к испытанию ГТО



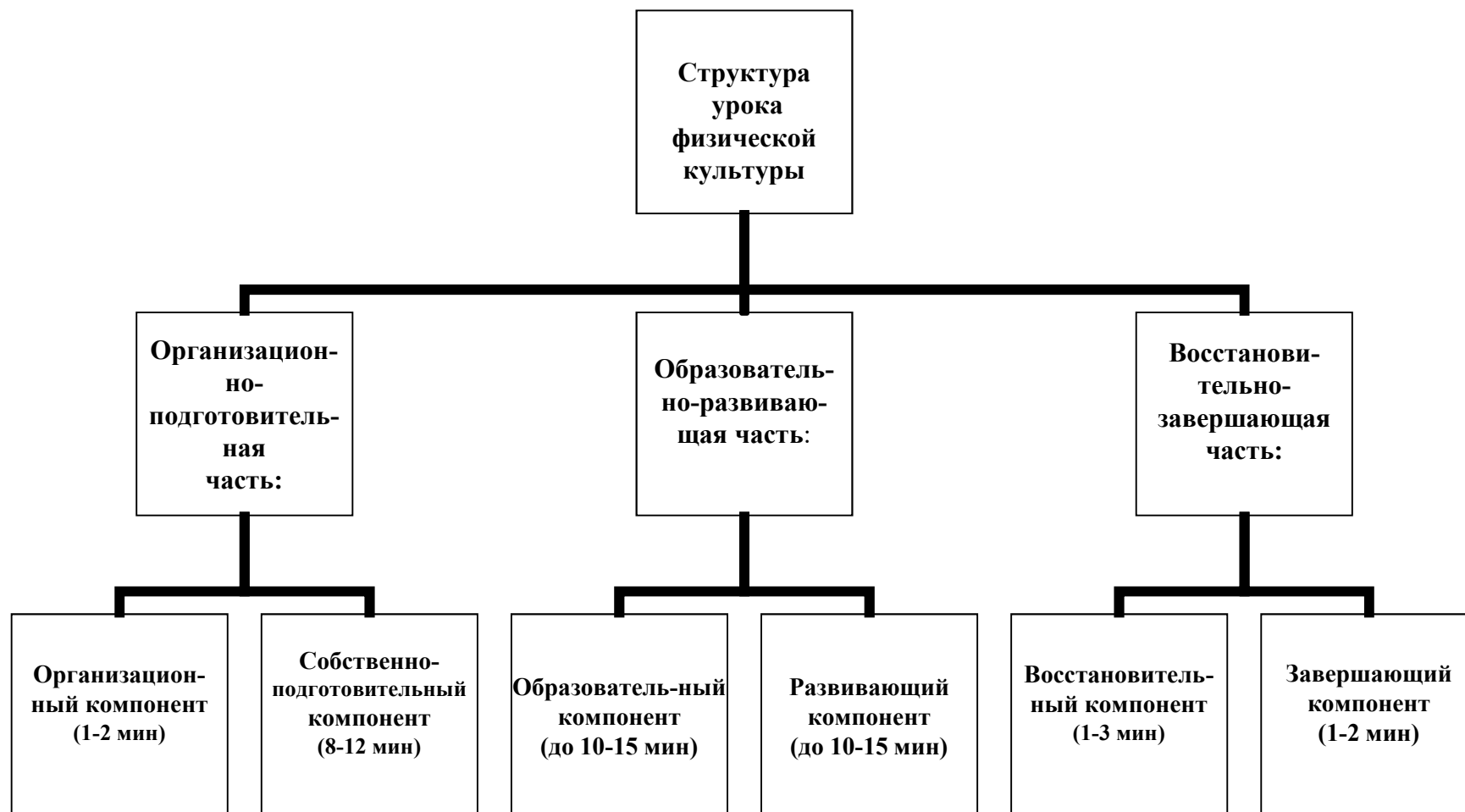
Структура стандартного урока физической культуры:

- 1 компонент – Организационный ;
- 2 компонент – Подготовительный;
- 3 компонент – Образовательно-обучающий
- 4 компонент – Тренировочно-развивающий;
- 5 компонент – Восстановительный;
- 6 компонент - Завершающий.

Структура шестикомпонентного урока



Структура шестикомпонентного урока



Часть	Компонент занятия	Содержание занятия	Примерное время	Рекомендуемая ЧСС
Подготовительная	1-й компонент - вводный (организационный)	Построение, приветствие, постановка задач, проверка присутствующих.	1-2 мин	Повышение до 130-145 уд /мин
	2-й компонент - собственно подготовительный	Упражнения для профилактики правильной осанки и формирование правильного свода стопы, дыхательная гимнастика, общеподготовительные упражнения, включая упражнения на растяжку («предстретчинг»), специальные подготовительные упражнения в зависимости от задач урока	8-10 мин	
Основная	3-й компонент – образовательный	Сообщение теоретических сведений, двигательные задания, направленные на ознакомление, изучение и совершенствование двигательных умений и навыков, их контроль;	До 10-15 мин	В зависимости от вида деятельности
	4-й компонент - развивающий	В зависимости от задач - упражнения, направленные на развитие координационных, и кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости);	До 10-15 мин	В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся
	Интегральный компонент (объединяющий функции 3-го и 4-го компонентов)	Вначале упражнения «обучающего» характера, а следом – задания «тренирующего» формата. Подвижные и спортивные игры, преодоление полосы препятствий и т.п.	До 28-30 мин	1-3-кратное повышение до 170-180 уд/мин
Заключительная	5-й компонент – восстановительный	Элементы стретчинга, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения, подвижные игры низкой интенсивности	2-4 мин	Снижение до 100-120 уд/мин
	6-й компонент - завершающий	Подведение итогов урока, оценка, сообщение домашнего задания, инструктаж по домашней работе, организованный уход с занятия.	до 2 мин	Снижение до 85-100 уд/мин

Конспект учебно-тренировочного занятия, направленного на подготовку к испытаниям ГТО

- **Задачи урока:**
- **Образовательные:** 1.1 _____ 1.2 _____
- **Развивающие:** 2.1. _____ 2.2. _____
- **Место проведения:** _____
- **Оборудование и инвентарь:** _____

Части урока и их продолжительность	Содержание урока (Что?)	Дозировка (Сколько?)	Организационно-методические указания (Как?)
Подготовительная часть (8-12 мин)	Построение. Приветствие. Сообщение задач урока. Разновидности ходьбы, бега прыжков. ОРУ Специальные подготовительные упражнения.	Мин, сек м, км кг	Схемы, рисунки, текстовые замечания, указания и т.п.
Основная часть (25-30 мин)	Обучение, закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. РДК. Сообщение теоретических сведений.	Количество повторений,	
Заключительная часть (3-5 мин)	Упражнение и игры на восстановление. Упражнение на внимание. Подведение итогов. Сообщение д/з. Выставление оценок.	% от мах	

Формулировка образовательных (обучающих) задач занятия

При первоначальном изучении какому-либо упражнению приемлемо такое наименование образовательной задачи, как *«Создать представление (ознакомить) с техникой ...»*.

Этап изучения какого-либо упражнения достаточно продолжителен, но при изучении некоторых простых (как говорят «быстро изучаемых» упражнений), в том случае, когда на это дается всего одно занятие (часть занятия) может использоваться такие формулировки, как: *«Изучить технику подтягивания на низкой перекладине»* или *«Изучить технику испытания ГТО: прыжок в длину с места толчком двух ног»* (данные упражнения не требуют длительного объяснения и, как показывает практика, достаточно быстро осваиваются занимающимися).

.

Формулировка образовательных (обучающих) задач занятия

В случае, когда упражнение не может быть освоено в рамках одного урока и сформулировано одной задачей, целесообразно воспользоваться либо освоением элемента техники (например, *«изучить отталкивание в прыжках в длину с разбега способом согнув ноги»*), либо использовать в формулировке образовательной задачи такие словосочетания, как *«приступить к изучению...»*, *«продолжить изучение...»* и т.п. Во втором случае, к примеру, может применяться следующие формулировки: *«Приступить к изучению бросковых шагов в метании малого мяча»* и *«Продолжить изучение техники бросковых шагов в метании мяча»*.

Формулировка развивающих (тренировочных) задач занятия

Развитие физических качеств процесс длительный и, поэтому они не могут быть решены только одним занятием. Требуется несколько уроков для того, чтобы уровень того или иного компонента физической подготовленности (физического качества) занимающегося был переведен из одного состояния в другое, более тренированное.

При формулировании развивающих задач (задач по целенаправленному развитию физических качеств, способностей) можно использовать такие формулировки, как *«развивать»* или *«способствовать развитию»*. В данном типе задач также целесообразно описывать средства их достижения. Например, можно использовать такую формулировку тренировочных задач, как *«Способствовать развитию быстроты в игре «Команда быстроногих»* или *«Развивать выносливость в кроссовом беге по слабопересеченной местности до 1 км»* и т.п.

Подготовительная часть урока

Главная задача первой части – подготовить организм занимающихся к предстоящей двигательной деятельности. Данный раздел состоит из двух частей - вводной и собственно подготовительной. Во вводной (организационной) части урока происходит построение учащихся, приветствие, сообщение задач предстоящего занятия.

Далее идет собственно подготовительная часть. Она обычно включает разновидности ходьбы (на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, на наружной стороне стопы, быструю (спортивную) ходьбу и др.), разновидности бега (обычный бег, бег приставными шагами, бег до 3-5 мин. в умеренном темпе и т.д.); общеразвивающие (общеподготовительные) упражнения (маховые движения руками, наклоны, вращения туловища, маховые движения ногами, выпады, приседания, прыжки из приседа др.); специальные подготовительные упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с ускорением и др.)

Основная часть урока

В основной части занятия решаются задачи: обучения, закрепления, совершенствования умений и навыков выполнения упражнений, применяемых в комплексе ГТО, а также развитие координационных, скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, воспитание выносливости, гибкости.

Основные требования:

- соответствие поставленным задачам;
- доступность;
- постепенность;
- адекватность;
- «положительный» перенос;
- достаточная плотность занятия;
- разнообразие средств и методов и др.

Заключительная часть урока

Заключительная часть служит восстановлению организма занимающихся, подведению итогов урока, разбору наиболее типичных ошибок, оценке деятельности на уроке, сообщению домашнего задания.

Постепенное восстановление организма учеников в заключительной части может осуществляться путем проведения упражнений на внимание, упражнений на осанку, на восстановление дыхания. Целесообразно в данную часть урока включать упражнения на гибкость по типу стретчинга, а также элементы аутотренинга.

благодарю за внимание!