

**Опыт участия во Всероссийском
онлайн-фестивале «Трофи ГТО»
среди обучающихся
общеобразовательных организаций**

Зверев Виктор Николаевич
учитель физической культуры
МОУ СОШ №28 имени А. А. Суркова

г. Рыбинск
2021

Трофи ГТО



Фитнес

Фитнес – это целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического, социального, духовного), для снижения риска заболеваний, их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни в целях личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них.

Доктор педагогических наук Е. Г. Сайкина

Миссия Проекта «ТРОФИ ГТО»

Организационная, методическая и практическая помощь в приобретении обучающимися необходимого опыта самостоятельных и групповых занятий физической культурой и спортом.

Цель Проекта

Популяризация комплекса ГТО, вовлечение обучающихся общеобразовательных и профессиональных организаций в систематические занятия физической культурой и спортом и подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Задачи Проекта

- демонстрация и пропаганда комплекса ГТО по средствам внедрения новых форм спортивно-двигательной активности в повседневную жизнь и образовательный процесс обучающихся;
 - повышение уровня двигательной активности и укрепление здоровья обучающихся;
 - совершенствование деятельности, направленной на формирование у детей и молодежи устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также потребности в самоорганизации здорового образа жизни.
-

«Trophy»



Трофей, приз, награда; свидетельство, напоминание.

Этапы реализации Проекта

- **I этап – организационно-методический** – проводится перед началом реализации Проекта и состоит из трех семинаров – совещаний.
 - **II этап – включение** в программу занятий физической культурой и спортом в рамках деятельности школьных и студенческих спортивных клубов метода **круговой тренировки с элементами фитнеса и упражнений комплекса ГТО.**
 - **III этап – проведение Всероссийских онлайн-соревнований «Трофи ГТО»**, которые проводятся в 4 этапа
-

Этапы подготовки реализации программы фестиваля педагогом онлайн



Основные элементы соревновательной комбинации

Группы шагов и элементов



группа А

Шаги базовой аэробики



группа В

Перемещения



группа С

Прыжки, выпрыгивания, приседания, выпады



группа D

Варианты планки, отжимания и статика для развития мышц кора



группа E

Элементы Пилатес



группа F

Растягивающие упражнения, стретчинг



Соревновательная программа фестиваля

- **1 блок (разминка)** – выполнение комбинации основных базовых шагов и элементов фитнес-аэробики, сочетающихся с движениями рук (аэробно-координационный компонент);
 - **2 блок** – выполнение комбинации фитнес упражнений функционального тренинга, направленные на развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу (компонент силовой выносливости);
 - **3 блок (восстановление)** – стретчинг, упражнения на развитие гибкости (компонент развития гибкости).
-

Содержание соревновательной программы

Соревновательные комбинации

Данные комбинации необходимо выполнять в заданном темпе под музыкальное сопровождение (по выбору организаторов каждого этапа – муниципального, регионального, всероссийского), продолжительностью каждой части 5-7 минут, с перерывами между частями не менее 30 сек.



Распределение элементов по блокам соревновательной комбинации

Аэробно- координационный блок	Скоростно-силовой (силовой) блок	Гибкость
Шаги и элементы Базовой аэробики	Прыжки, выпады, выпрыгивания и т.п. Статические/ динамические упражнения (отжимания, планка, выпады и т.п.)	Динамический стретчинг, элементы пилатеса

Критерии оценивания исполнения элементов комбинации

- техника исполнения;
 - выносливость;
 - синхронность (а также одинаковую амплитуду движений);
 - артистизм (эмоциональная подача всех участников команды);
 - способность команды быстро воспроизводить за судьей-презентером комбинации движений и элементов.
-

Система оценивания

Каждой команде выставляется оценка по пятибалльной шкале за каждый соревновательный блок:

- идеально - 4-5 баллов;
 - хорошо - 3-4 балла;
 - удовлетворительно - 2-3 балла;
 - неудовлетворительно - 1-2 балла;
 - плохо - 0-1 балл.
-

Система снижения баллов за ошибки

- малые (несущественное отклонение от безошибочного исполнения) - 0,1 балла;
 - средние (существенное отклонение от безошибочного исполнения; неправильное выполнение элемента; нарушение осанки; некорректное положение линии рук и ног при выполнении комбинации) - 0,5 балла;
 - грубые (падение; остановка участника; солирование; пропуск, невыполнение элементов; участник самостоятельно покинул площадку для соревнований во время выполнения комбинации) - 1 балл.
-



Школьный спортивный клуб



Спасибо за внимание!