**«Подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО»**

Комплекс ГТО возрождается в нашей стране для того, чтобы внедрить в массовое сознание населения курс на ведение здорового образа жизни, повышение физической активности и, в конечном результате – оздоровить нацию посредством занятий физкультурой.

Нормы ГТО разработаны и утверждены, и сведены в таблицы опытными специалистами: спортивными работниками, врачами, психологами. Весь комплекс нормативов разделен на 11 возрастных ступеней. Для каждой ступени – свои нормативы, скомпонованные в отдельные таблицы. Существующие [нормы ГТО для школьников, таблицы](http://gtonorm.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov.html) которых охватывают с 1 по 5 ступень, разработаны с особой тщательностью. Ведь именно в этом возрасте закладывается основа всей жизни взрослого человека. Повышенная активность – это естественное состояние для школьников. Нужно просто направить их энергию в нужное русло.

**Кто и как готовит школьников к сдаче норм ГТО**

Подготовка школьников ведется на уроках физкультуры, в спортивных секциях, в клубах, в группах общей физической подготовки. Подготовить школьников к проведению тестовых испытаний – это задача преподавателей, тренеров, наставников, родителей. Ответственному лицу следует для каждого школьника вести отдельную таблицу, где будут отмечаться сданные нормы. Главная цель состоит не только и не столько в том, чтобы школьники могли успешно пройти испытания, занесенные в таблицы нормативов, но и укрепить здоровье, приобрести определенные навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни.

**Некоторые советы по самоподготовке**

Для того чтобы сдать нормы ГТО, прописанные в таблицах нормативов, школьники, учащиеся ВУЗов, другие категории граждан непременно должны заниматься самоподготовкой. Кстати, чтобы проверить свой уровень подготовки, можно в центрах тестирования провести пробные испытания. Это покажет, насколько вы подготовлены.

**В процессе подготовки к сдаче норм ГТО необходимо:**

* придерживаться принципов здорового образа жизни;
* режим дня должен быть составлен таким образом, чтобы как минимум 2 часа в день уделялось бы физической активности. Это может быть утренняя зарядка, комплексы упражнений на тренировку определенных зон, занятия в спортивных секциях и клубах, длительные прогулки пешком, на велосипеде летом или на лыжах зимой;
* самостоятельные тренировки – основа для удачной сдачи норм ГТО. Начинать надо с 2 тренировок в неделю, довести до 6 раз. В процессе занятий нужно сочетать различные виды тестовых испытаний. Упражнения надо выполнять сериями, делать несколько подходов. Нельзя заниматься до сильной усталости. Активные упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха;
* желательно вести дневник тренировок, где в таблицы будут сведены нагрузки, результаты и достижения. Школьникам для наглядности можно сделать таблицу с нормами, которые необходимо достичь в процессе тренировок и повесить ее на видное место;
* для успешного достижения цели необходимо создать для себя мотивацию пролонгированного действия (допустим, получить золотой значок ГТО) и мотивацию на каждый день, например – выполнить на 1 серию упражнений больше, чем в прошлое занятие и получить от этого моральное удовлетворение;
* необходимо соблюдать принципы здорового питания: рацион должен быть сбалансирован, быть достаточно калорийным и включать в себя клетчатку, белки, углеводы, витамины и минералы;
* стоит отказаться от вредных привычек, нарушающих нормальную жизнедеятельность организма.