Региональный оператор по реализации комплекса ГТО подготовил несколько полезных советов тем, кто в настоящий момент самостоятельно готовится к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» и участию в соревнованиях Единого дня ГТО. Разумеется, эти рекомендации необходимо выполнять при условии, что ваше здоровье и функциональное состояние находятся в норме.

Во-первых, каждому необходимо помнить простой факт – одежда и обувь должны соответствовать погоде и задачам тренировочного занятия. Форма спортсмена должна исключать перегрев; обувь - быть плотно зашнурована и иметь не скользкую подошву во избежание травм и растяжений.

Во-вторых, если вы планируете заниматься на стадионе, то бег на них разрешается только в направлении «против часовой стрелки». Во время разминки лучше двигаться по «дальним» (№ 5-8) дорожкам, так как по первым трем дорожкам другие бегуны в это время могут выполнять бег на высокой скорости. При беге на короткие дистанции необходимо бежать только по своей дорожке, а после окончания бега исключить резко «стопорящую» остановку.

В-третьих, при самостоятельных занятиях разминку перед основной частью тренировки лучше построить следующим образом: начать с ходьбы, затем перейти на разминочный бег, после опять ходьба и дыхательные упражнения; далее выполняется гимнастика для рук, плечевого пояса, для туловища и ног; в конце разминки – прыжки или специальные упражнения бегуна.

Тренируясь самостоятельно, например, три раза в неделю, занятия могут носить следующую направленность: в первый день – бег на короткую дистанцию, челночный бег, метание спортивного снаряда; во второй день – бег, прыжки, силовая гимнастика; третий день недельного цикла лучше посвятить бегу на выносливость и развитию
гибкости. Тренировочные дни необходимо чередовать с днями отдыха! Также в дни отдыха можно включить прогулки или плавание.

Предлагаем Вам конкретные варианты дозировки при выполнении заданий в беге, прыжках и метаниях в основной части занятия:

- на тренировке при подготовке к выполнению норматива на короткую дистанцию, осуществляется бег 4-5 раз на дистанции 30 или 60 метров в полную силу (отдых - по самочувствию);

- для развития специальной выносливости при подготовке к выполнению норматива в беге на длинную дистанцию (например, 3000 м.), можно применять бег 6-8 раз на отрезках по 400 м. (1 круг по стадиону) со средней скоростью, необходимой для выполнения норматива ГТО на золотой знак (отдых между отрезками должен составлять 400 м. ходьбы или бега трусцой);

- при подготовке к прыжкам в длину, за одно занятие рекомендуется выполнять до 10-12 прыжков;

- в метании спортивного снаряда, для совершенствования техники выполняется 8-10 бросков за одно занятие.

- с целью подготовки к выполнению норматива на поднимание туловища из положения лежа на спине («пресс») спортсменам будет полезно выполнять поднимание туловища в течении 3 подходов по 20 раз, отдых – по самочувствию.

- подтягивание на перекладине или отжимание в упоре лежа также рекомендуется делать в 2-3 подхода по 10-15 раз.

- упражнения на гибкость выполняются по самочувствию, до появления болевых ощущений.

Во всех дисциплинах на тренировках необходимо следить за техникой выполнения упражнения. Мы уверены, что использование предложенной нами методики для самостоятельных занятий поможет спортсменам достойно подготовиться и принять участие в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.