



Расписание работы спортивного объединения «Прорыв» (выполнение нормативов ГТО)

Наименование спортивного объединения	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
«Прорыв» (Выполнение нормативов ГТО)		с 14.00-15.00 Спортивный зал		с 16.00 - 17.00 Спортивный зал	

Место проведения:

1. Спортивный зал

Утверждено
Директор БИФ КемГУ

Е.В. Комарова

Календарно-тематический план работы
спортивного объединения «Прорыв» (выполнение нормативов ГТО)

Месяц	Этап	Основные мероприятия
Сентябрь	Организационный Формирование состава	1.Общее собрание, сбор заявок от студентов, желающих подготовиться к сдаче нормативов ГТО. 2. Выборы председателя. 3.Выбор участников общего собрания. 3. Утверждение расписания тренировок на семестр. 4. Проведение инструктажа по технике безопасности при выполнении физических упражнений. 5. Ознакомление с перечнем нормативов ГТО для соответствующей возрастной ступени и критериями их выполнения.
Октябрь	Освоение базовых навыков и тестирование стартового уровня	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Тестирование стартового уровня физической подготовленности по основным нормативам ГТО: бег на короткие и длинные дистанции, подтягивания/отжимания, наклон вперед, прыжок в длину с места. 3. Анализ результатов тестирования, составление индивидуальных планов подготовки. 4. Отработка техники выполнения упражнений: старт и финиш в беге, техника подтягиваний и отжиманий, правила фиксации результата в наклоне.
Ноябрь	Развитие общей физической подготовленности	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Комплексные тренировки на развитие выносливости (бег на средние дистанции, смешанное передвижение). 3. Силовые тренировки: упражнения на развитие силы мышц рук, спины и пресса (подтягивания, отжимания, планка). 4. Упражнения на гибкость и координацию.
Декабрь	Техническая шлифовка и отработка нормативов	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Отработка техники бега на разные дистанции (старт, разгон, финишный рывок). 3. Тренировка специфических упражнений

		ГТО: метание. 4. Промежуточное тестирование по отдельным нормативам с фиксацией результатов и анализом ошибок.
Январь	Восстановительно-технический этап	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю с уменьшенной интенсивностью. 2. Лёгкие восстановительные занятия: суставная гимнастика, растяжка, дыхательные упражнения. 3. Разбор техники выполнения нормативов по видеозаписям: анализ ошибок в беге, прыжках, силовых упражнениях. 4. Психологическая разгрузка: игровые виды спорта (волейбол, баскетбол), командные эстафеты.
Февраль	Специфическая подготовка к сдаче нормативов	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Моделирование условий сдачи нормативов: выполнение упражнений в полном объёме с соблюдением правил фиксации результатов. 3. Тренировка последовательности выполнения испытаний (начинать с наименее энергозатратных).
Март	Развитие психологической устойчивости и командного духа	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Командные эстафеты и соревнования с элементами нормативов ГТО (бег, прыжки, метание) внутри объединения.
Апрель	Соревновательный — сдача нормативов ГТО	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Снижение объёма интенсивных нагрузок, акцент на стабильность выполнения техники. 3. Восстановительные процедуры: дыхательная гимнастика, релаксация. 4. Комплексные тренировки на развитие выносливости (бег на средние дистанции, смешанное передвижение). 5. Сдача нормативов ГТО.
Май	Итоговый	1. Регулярные тренировки 2 раза в неделю. 2. Разбор полученных результатов по итогам сдачи нормативов ГТО. 3. Итоговое собрание: подведение спортивных итогов года, награждение лучших участников, обсуждение планов на следующий учебный год.