**Конкурс “Мой Дневник ГТО”: Подробное описание**

**Цель:**

* Мотивировать учащихся к регулярным занятиям физической культурой и подготовке к сдаче нормативов ГТО.
* Развить навыки самоконтроля и самоанализа.
* Научить планировать тренировочный процесс.
* Предоставить возможность продемонстрировать свои достижения и прогресс.

**Формат:**

«Мой дневник ГТО» представляет собой **видеоотчет** (или **фотоальбом с подробным текстовым описанием**) о тренировочном процессе учащегося, направленном на подготовку к выполнению нормативов ГТО.

**Что должен включать “Дневник ГТО”:**

1. **Вводная часть (на усмотрение ребенка):**
   * **Заголовок:** “Мой дневник ГТО”
   * **Краткое представление участника:** Имя, класс, возраст.
   * **Цели и мотивация:** Почему ученик решил участвовать в подготовке к ГТО? Какие цели он перед собой ставит? (например, сдать на золотой значок, улучшить определенные показатели, укрепить здоровье)
   * *Формат:* в начале видео или в виде текстового вступления к фотоальбому.
2. **Основная часть: Тренировочный процесс (обязательная):**
   * **План тренировок:** укажите, какие виды упражнений были включены в недельный (или более длительный) цикл тренировок. (Например: бег, подтягивания, отжимания, упражнения на гибкость, силовые упражнения.) План должен быть реалистичным и адаптированным к уровню физической подготовки.
   * **Дата каждой тренировки:** Для отслеживания регулярности.
   * **Видеоотчет о тренировке** или фотографии с тренировок:
     + **Демонстрация упражнений:** показать выполнение упражнений, которые были включены в план тренировок.
     + **Количество подходов и повторений.**
     + **Время выполнения** (если это, например, бег на время).
   * **Описание ощущений и прогресса:** Как ученик чувствует себя после тренировки? Какие изменения в физической форме он замечает? Было ли тяжело выполнять упражнения? Удалось ли увеличить показатели?
   * **Использование спортивного инвентаря, места проведения** (спортзал, стадион, дом, улица)
   * *Формат:* основная часть видео должна демонстрировать тренировки ученика. Если формат — фотоальбом, то каждая тренировка должна быть задокументирована фотографиями и текстовым описанием.
3. **Заключение (на усмотрение ребенка):**
   * **Анализ достижений:** Что удалось? Над чем еще нужно работать?
   * **Выводы и планы на будущее:** Какие шаги будут предприняты для дальнейшей подготовки?
   * **Личные впечатления:** Что ученик получил от участия в этом конкурсе?
   * *Формат:* в конце видео или в виде текстового заключения к фотоальбому.

**Роль Учителя Физкультуры:**

* **Консультации:**
  + Помочь ученику составить индивидуальный план тренировок с учётом его уровня физической подготовки и целей.
  + Объяснить технику выполнения упражнений.
  + Дать рекомендации по питанию и режиму дня.
  + Помогать правильно выбирать упражнения, чтобы они соответствовали нормативам ГТО.
* **Обратная связь:**
  + Оценить и прокомментировать тренировочный план и его выполнение.
  + Дать рекомендации по улучшению тренировочного процесса.
  + Поддержать и мотивировать ученика.
* **Организация съемок:**
  + Оказать содействие в организации видеосъемки (если требуется). Предоставить необходимое оборудование и место, если это возможно.
* **Оценка работ:**
  + Оценить полученные работы в соответствии с критериями.

**Взаимодействие ребенка и учителя:**

1. **Первичная консультация:** Учитель объясняет суть соревнований, помогает ученику определить цели и составить предварительный план тренировок.
2. **Регулярные консультации:** учитель отслеживает прогресс ученика, при необходимости корректирует тренировочный план, консультирует по технике выполнения упражнений.
3. **Создание дневника:** ученик самостоятельно выполняет тренировки, фиксирует их в дневнике, делает фото или видео.
4. **Заключительная консультация:** учитель дает обратную связь по готовому дневнику, помогает сформулировать выводы.
5. **Участие в конкурсе:** Ученик отправляет свою работу на конкурс.

**Критерии оценки:**

* Регулярность тренировок (по графику)
* Разнообразие упражнений.
* Правильность техники выполнения упражнений.
* Прогресс в результатах.
* Качество видео- или фотоматериалов.
* Обоснованность выбора упражнений.
* Полнота и ясность описания тренировочного процесса.

**Акцент:**

Конкурс «Мой дневник ГТО» должен быть не только соревнованием, но и возможностью для ученика научиться самостоятельно планировать и контролировать свои тренировки, отслеживать свой прогресс и формировать привычку к здоровому образу жизни. Взаимодействие с учителем физкультуры играет ключевую роль в предоставлении знаний и поддержки.