**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.