Как школьнику подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО

Подготовка к сдаче норм комплекса происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях и школах, но возможна и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила.

     Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время). Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

     Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. После окончания занятия необходимо как можно быстрее попасть в теплое помещение и сменить одежду.

     Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

     Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах