

КОГПОБУ «Омутнинский колледж педагогики, экономики и права»

РАССМОТРЕНА

Методическим объединением  
классных руководителей КОГПОБУ

«Омутнинский колледж педагогики,  
экономики и права»

Протокол № 1 от «30» августа 2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГПОБУ

«Омутнинский колледж педагогики, экономики и  
права»

Т.В.Балыбердина

«30» августа 2024

МП



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной  
направленности «ГТО»

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок обучения: 9 месяцев

Автор-составитель:

Катаева М.В.

Омутнинск 2024

## **Содержание**

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b> Пояснительная записка .....	<b>3</b>
<b>1.2</b> Цели и задачи .....	<b>5</b>
<b>1.3</b> Планируемые результаты .....	<b>6</b>
<b>1.4</b> .Учебно-тематический план программы .....	<b>8</b>
<b>1.5</b> Содержание учебного плана программы .....	<b>10</b>
<b>Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» ..</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b> Условия реализации программы .....	<b>11</b>
<b>2.2</b> Оценочные материалы и формы аттестации .....	<b>13</b>
<b>2.3</b> Список литературы .....	<b>14</b>
<b>Раздел 3. Приложения к программе .....</b>	<b>15</b>
1 .Нормативные требования к сдаче ГТО.	
V ступень (учащиеся 16-17 лет) .....	<b>15</b>

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее Программа) разработана на основе программы автора-составителя Рязиной Татьяны Павловны, методиста кафедры предметных областей КОГОАУ ДПО «ИРО Кировской области» и нормативных документов Российской Федерации, учитывая требования:

1. Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" №273 от 29.12.2012 г.
2. Концепцией развития дополнительного образования детей утвержденной распоряжением Правительство Российской Федерации N 1726-р от 04.09.2014
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»: Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих Программ (включая разно уровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09- 3242)
4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2015 года г. № 144 «Об утверждении порядка награждения граждан РФ знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 (ред. от 24.03.2021) "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (вместе с "СП 3.1/2.4.3598-20. Санитарно-эпидемиологические правила...")
6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

#### **Актуальность программы и значимость программы для региона**

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности учащиеся. Эта реальная угроза их физическому здоровью в дальнейшем.

Для содействия решению проблемы дефицита двигательной активности детей и подростков в 2014 г. в РФ возобновлена система физического развития ГТО.

ГТО (Готов к труду и обороне) — это физкультурно-спортивная программа, целью которой является поддержание и развитие физического состояния населения, а также его привлечения к регулярным занятиям спортом. Нормы (нормативы) ГТО— установленные для разных возрастов показатели уровня физической подготовки человека. По испытаниям ГТО определяют скорость, силу, гибкость, выносливость. Чтобы получить значок ГТО нужно выполнить определенное количество нормативов из комплекса. Каждый комплекс соответствует полу и возрасту. За выполнение комплекса можно получить бронзовый, серебряный или золотой значок. Выполнять комплекс и получать значки можно в каждой возрастной группе по достижению необходимого возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно--спортивной направленности «Подготовка к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 5 ступень» призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах, что соответствует требованиям Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года (Распоряжение Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76).

**Новизна** программы заключается в комплексном подходе к дополнительному образованию, которое направлено на вовлечение обучающихся в развитие массового спорта и популяризации комплекса ГТО.

#### **Педагогическая целесообразность**

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области физической культуры и спорта. Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению

Творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и гражданственности в процессе внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания учащихся.

### **Задачи программы:**

#### **обучающие:**

- ознакомить с основными знаниями о комплексе ГТО; формировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;

#### **развивающие:**

- развивать основные физические способности (качества), повысить функциональные возможности организма учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **воспитательные:**

- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества);
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Адресат программы:** Программа ориентирована на возрастную группу **V** ступени и рекомендуется юношам и девушкам 16-17 лет по Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

**V ступень** ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности **V** ступени позволяют повысить интенсивность всех видов

упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

К выполнению государственных требований и норм комплекса ВФСК ГТО допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении государственных требований и норм комплекса ВФСК ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

К особой группе относятся *учащиеся специальной медицинской группы*. Их участие в выполнении государственных требований и норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни. **Срок освоения:** 8 недель в рамках 1-го учебного года.

**Объем программы:** 8 часов - 1 раз в неделю по 1 часу.

**Количество учащихся:** 20-25 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Форма занятий:** групповая.

**Формы проведения занятий:** учебно-тренировочное.

**Тип занятий:** практические.

### Планируемые результаты программы

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

- **Общефизическое развитие:** укрепление здоровья, развитость быстроты, ловкости, скоростно-силовых качества, гибкости,
- **Личностная компетентность:** мотивация к занятию физкультурно-спортивными видами деятельности; ориентация на спортивные профессии;

- способность эффективно действовать в условиях состязательности (соревнований), навыки саморегуляции эмоционального состояния, организованность, дисциплинированность, волевые качества.
- *Рефлексивная компетентность'*. способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы, самооценке своей деятельности, способность к критическому анализу неудач и постановка целей саморазвития в области своего физического развития и спортивных достижений.
- *Коммуникативная компетентность:* навыки командного взаимодействия, умение разрешать конфликты.

***Предметные результаты:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- использовать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Учебно-тематический план

№. п/п	Название темы (разделов)	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	теория	практика	
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	3	2	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	<b>Раздел Знания образовательно-познавательной направленности</b>	1	1		
1.1.	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	2		Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
2	<b>Раздел Формирование двигательных умений и навыков</b>	10	-	10	
2.1	Бег на 100 м	10		10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.2	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	10		10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	10		10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Бег на лыжах	10		10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Метание гранаты на дальность	10	-	10	Текущий контроль (тестовый)



3	<b>Раздел Контрольно физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)</b>	10		10	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
	Итого	76 ч	5	71	

### **Содержание программы**

#### **Введение в общеобразовательную программу**

Теория: Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

#### **1 раздел Знания образовательно-познавательной направленности**

Тема 1.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений.

Теория: Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Практика: не предусмотрена.

#### **2 раздел Формирование двигательных умений и навыков**

Тема 2.1. Бег на 100 м

Теория: не предусмотрена.

Практика: Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

#### **Тема 2.2. Наклоны вперёд**

Теория: не предусмотрена

Практика: Наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, руки вперед (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклон вперед, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10с.). Наклон вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10см).

#### **Тема 2.3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Теория: не предусмотрена

Практика: Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнение выполняется с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

#### **Тема 2.4. Бег на лыжах**

Теория: не предусмотрена

Практика: Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным

классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 0,5—1 км. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

#### Тема 2.5. Метание гранаты на дальность

Теория: Способы держания гранаты.

Практика: Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание гранаты с четырех бросковых шагов (первые два шага - отведение гранаты). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

**3. Раздел Контрольно-физкультурные мероприятия. Итоговая аттестация** *Теория:* *Содержание нормативов выполнения тестов комплекса* *Практика:* Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу соревнований относятся: учебные соревнования внутри групп, соревнования между командами групп на первенство колледжа, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения учащимися двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо обеспечить следующие ресурсы:

### *Материально-технический ресурс:*

- игровой спортивный зал;
- пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;
- 

### **Требования к одежде для занятий:**

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;

- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма - это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма— это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

#### **Требования к обуви:**

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

#### **Кадровый ресурс:**

Реализацию программы может осуществлять специалист с высшим или средним специальным образованием по профилю «физкультура», «спорт».

#### **Информационно-методический ресурс:**

• комплектность обеспечения образовательной деятельности демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы.

#### **Программа разработана с учётом следующих принципов:**

• **принцип преемственности**, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

• **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Основные формы проведения занятий - **учебно-тренировочное занятие**.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты:
- компьютерные презентации по темам.

#### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;

- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровые сберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

***Для реализации программы используются следующие методы:***

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

***Педагогические методы***

**Словесный метод** - применяемый в спортивной тренировке, относится рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

**Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. Применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

## **Список литературы**

### **Источники, использованные для создания программы**

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 05.10.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - -М.: Просвещение, 2016.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2020.
6. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2020.

### **Список литературы для педагога**

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. - М.: Советский спорт, 2014.
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-

юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. -М.: Советский спорт, 20303.

3. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] - М.Советский спорт, 2015. -112 с.

#### **Список литературы для учащихся**

1. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010.
3. Раменская Т.П. «Юный лыжник» М, 2004г.
4. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

**Список интернет-ресурсов:** [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

#### ***Методы физической подготовки***

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

#### **Формы аттестации, способы определения результативности и оценочные материалы**

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих I возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Формы аттестации:** Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Итоговая аттестация**

- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.

## Раздел Приложения к программе

### Приложение 1

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравновешиванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

В таблицах представлены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.

№ п/п		Испытания (тесты)	Нормативы						
			Юноши			Девушки			
			О.	·	·	·	·	·	·
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>									
1	Бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3		
2	Бег на 2 км (мин. с)	9:20	8:50	7:50	11:50	11:20	9:50		
	или на 3 км (мин. с)	15:10	14:40	13:10					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	ю	13	·				
	или рт-вок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35					
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				11	13	19		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				9	10	16		
4.	наклон вперед из положения сто* с прямыми ногами «л гимнастической скамье (ниже уровня о.з.г.и-м)	6	8	11	7	9			



Нормативы испытаний (тестов) всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО)

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 15 до 17 лет)

№ тести	Испытания (тесты)	Нормативы					
		МЖТ	Юноши		Девушки		
			МЖТ	МЖТ	МЖТ	МЖТ	МЖТ
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	ИЛИ прыжок в высоту с разбега с помощью двух нотами (св)	360	360	4-10	310	320	360
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7	Метание «летящего» снаряда массой 700 г (ш или весом 500 г (м))	27	32	30	ж	*	*
8	Бег на лыжах на 3 км (мин. с)	-	-	-	19 15	18 45	17 30
	Бег на лыжах на 5 км (ивч. с)	25 40	25 00	23 40	-	-	-
	ИЛИ «бросок» 3 км по гравитационной местности*	-	-	-	Без учета времени		
9	Плавание на 50 м (мин. с)	87) умыл воемея		0 41	100) уч.ст.1 птх?vOMH		1.1Q
10	Сироп из 1-нема «1-ча» км китовки из лопочемий «дм или стоя с опорой», поклои о степ ил»т стойку, Дисинил» • 10м (Оли)	15	к	25	15	20	25
	ИЛИ ш ЭГОСГ роОМХО- ор»»з»я на ГХХПОАСмий ав •лк стоя с С»ЛОООИ Г»< ГСЙ 0 степ ИЛИ стойку. Д»вСТЛ»г-аИ»»	18	24	30	18	25	30
11	Туристский поход с фотосъемкой туристских навыков	Т уригсвхй ОДОДЗ С «ХХИ?рМЙ гу?ВСИС»ХХ нйПти-кПС Дз»: ГЛ1»»^О Ю.М					
12	Самозащита без оружия (С*И)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Количество выстрелов (из т.о.о) в «одромой рууМ»	12	12	12	12	12	12
14	Косметический (тестов), моторы»» необходимо вы(х»л»»1»» дл.а получении хам» оп !»<«»» i Встерх»<»<»wo <Тл»»уплукубж»- 1«»р/ИЛм»<хо «Фмолекса «Готов»»»ц»лу лворен?»	6	7	»	6	»	»

\* Для обучающихся девочек страны