УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА Научно-методическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г	ПРИНЯТА Педагогическим советом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 9 от « 29 » августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНА Приказом директора МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы (Попкова Т.Н.) Приказ №224 от «29» 08 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«НАВСТРЕЧУ ГТО»

Срок реализации 2 года
Возраст учащихся 9 – 16 лет

Автор-составитель:
Гудкова Татьяна Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Пенза 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО»

- по содержанию является *физкультурно-спортивной,*
- по уровню освоения– *ознакомительной, базовой,*
- по форме организации –*очной,*
- по степени авторства –*модифицированной.*

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015

г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа 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).
- Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2г. Пензы».

Актуальность программы обусловлена тем, что одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предназначена для подготовки учащихся к сдаче норм ГТО, в спортивно-оздоровительных группах.

Содержание программы предполагает разностороннюю подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую

очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» может удовлетворить запросы самых разных возрастных групп. Использование специальных упражнений на учебно – тренировочных занятиях положительно влияют на развитие детей, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний. Исследования авторов подтверждают важность формирования у учащихся разнообразия двигательных умений и навыков, которые увеличивают функциональные возможности и тем самым подготавливают организм к восприятию умственных нагрузок. Установлено, что развитие скоростных качеств способствуют умственной работе. Правильное применение различных средств физического воспитания оказывает глубокое и многостороннее влияние на организм. Движение есть неотъемлемая часть любого обучения. Недостатки в двигательном развитии влекут за собой затруднения в усвоении разделов школьной программы. Учитывая все эти данные, и возникла необходимость разработки данной программы, для корректировки двигательного объема учащихся. Настоящая программа предназначена для подготовки учащихся к сдаче норм ГТО. Кроме того, программа может быть использована для работы в спортивных клубах и коллективах физической культуры. Настоящая программа «Подготовка к ГТО» реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Образовательная программа «Навстречу ГТО» реализуется в рамках сетевой формы реализации образовательных программ (глава 2 ст.15 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") и предназначена для среднего школьного возраста от 11до15лет. Данная программа призвана оказать помощь в подготовке учащихся к

выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России. Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках программы «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздровительному направлению развития личности. Так же педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы заключается и в разнообразии методов и приёмов обучения.

Предлагаемая программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм.
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;
- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Адресат программы:

Группы комплектуются из числа мальчиков и девочек среднего школьного возраста (9-16 лет), с любым уровнем физической подготовки и желающими сдать нормы ГТО.

С точки зрения психологии, школьный возраст является сензитивным периодом для физического развития. Это обусловлено чрезвычайной детской любознательностью и огромным стремлением познавать окружающий мир. Передача знаний и вовлечение детей в различные виды деятельности способствуют расширению и обогащению детского опыта. Все это есть ничто иное, как предпосылки для физического развития ребенка и начала его спортивной деятельности.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Данная программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на

любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

Объем и сроки реализации программы:

Срок реализации программы 2 года. Адресована для учащихся 9-16 лет и рассчитана на проведение 1 раза в неделю продолжительностью 3 часа всего 108 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является спортивная секция.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

Возраст учащихся	**Продолжительность занятий**	**Периодичность в неделю**	**Кол-во недель в год**	**Кол-во часов в год**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года**
1 год обучения 9-12 лет	3 часа	1	36	108	Выполнение нормативов по сдаче норм ГТО и технической подготовке
2 год обучения 13-16 лет	3 часа	1	36	108	Выполнение нормативов по сдаче норм ГТО и технической подготовке

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации деятельности образовательного процесса является групповое занятие. В объединение принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество учащихся в группе15 человек. Группы формируются по возрастным критериям и физической подготовленности. Для того чтобы избежать монотонности учебно-тренировочного занятия и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные виды работы с учащимися:

- фронтальный, поточный, беспрерывный, групповой, индивидуальный.

Во время занятий используется переход от метода стандартно – повторного к вариативному, игровому и доступно соревновательному. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для занимающихся имеющие низкие и высокие результаты.

Принципы реализации программы

Программа строится на следующих принципах:

Принцип доступности:

- Обучение по программе доступно всем учащимся, желающим сдать нормы ГТО.

Принцип последовательности:

-Образовательная деятельность проводится по принципу «от простого к сложному».

Принцип наглядности:

-При обучении используется личный пример педагога, выдающихся спортсменов.

Принцип результативности.

-Достижение каждым ребенком определенных знаний, умений и навыков, которые можно отследить.

Цель программы:

формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными приемами норм ГТО. Основное содержание этого уровня составляет совершенствование техники выполнения нормативов с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса являются, упражнения на развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений, выполнение контрольных нормативов по сдаче норм ГТО.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет ***знать***:

- общие сведения о ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране;
- технику безопасности, страховки и самостраховки;
- основы выполнения физических упражнений;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет ***уметь***:

- владеть всеми видами спортивных нормативов.
- успешно выполнять сдачу норм ВФСК «ГТО».
- повышать уровня физической подготовленности.
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки.
- использовать спортивный инвентарь по назначению.
- выполннять различные способы, средства, формы организации самостоятельных занятий.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов

и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Навстречу ГТО», являются:

– 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
– формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
– усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.
–

Формирование здоровьесберегающей компетентности
- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.
Формирование компетентности эмоционального интеллекта
- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.
Формирование информационной компетенции:
- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.
Формирование коммуникативной компетентности
- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

– умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
– умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
– владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

– формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
– умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
– умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

– умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Формирование информационной компетенции:
- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развивать умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.
Формирование коммуникативной компетентности
-умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
Формирование здоровьесберегающей компетентности
- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Учебный план

№ п/п	Наименования разделов	Количество часов	Уровни обучения	
			Базовый уровень	
			1 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Практическая подготовка	96	96	96
Итого часов:		108	108	108

Учебно – тематический план 1 год обучения 9-12 лет

№	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практик	

				а	
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	3	1	2	опрос, наблюдение
2.	Подготовка к занятиям внеурочной деятельности. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	3	1	2	опрос, наблюдение
3.	Стартовый контроль.	3		3	вводный контроль, тестирование
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	6		6	наблюдение
5.	Первая помощь помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	3	1	2	опрос, наблюдение
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	6		6	наблюдение, тестирование
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	1	5	опрос, наблюдение
8.	История появления ВФСК	3	1	2	опрос, наблюдение

	«ГТО». Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.				
9.	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	3		3	Наблюдение, тестирование
10.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	3	1	2	опрос, наблюдение, тестирование
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	1	5	опрос, тестирование
12.	Физическая подготовка. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	6	1	5	опрос, наблюдение
13.	Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафеты.	3	1	2	опрос, наблюдение
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	6	1	5	опрос, наблюдение
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	6		6	тестирование
16.	Промежуточный контроль.	3		3	тестирование
17.	Эстафеты на лыжах.	3		3	соревнование
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	3		3	итоговое занятие, соревнования

19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	6		6	тестирование
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	3	1	2	опрос, наблюдение, тестирование
21.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	3		3	наблюдение
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	1	5	опрос, тестирование
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	6		6	наблюдение, тестирование
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3		3	тестирование
25.	Итоговый контроль.	3		3	итоговое занятие, сдача норм ГТО
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	3		3	итоговое занятие, соревнование
	Всего:	108	12	96	

Содержание

Раздел I Теоретические знания.

Тема 1 Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.

Теория. Общие правила безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Практика. Ролевая игра «Проверь себя».

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях.

Тема 2 Подготовка к занятиям внеурочной деятельностью.

Теория. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

Практика. Составление плана занятий.

Контроль. Опрос. Проверяем знания по подготовке к занятиям внеурочной деятельностью.

Тема 3 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Теория. Причины травматизма. Характерные признаки. Оказание помощи.

Практика. Как накладывать холод, давящую повязку, накладывать жгут.

Контроль. Опрос, тест. Проверяем знания по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 4 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Теория. Правила поведения и обязанности стрелка. Правила поведения в тире. Правила обращения с винтовкой. Стрельба из различных положений.

Практика. Составление инструкции по технике безопасности на занятиях по стрельбе.

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Тема 5 История появления ВФСК «ГТО».

Теория. Предпосылки возникновения комплекса ГТО. Первый к-с ГТО. К-с ГТО и ВОВ. К-с ГТО и послевоенное время. Возрождение к-са ГТО в современной России.

Практика. Игра «Зачем выполнять ГТО в 21 веке?»

Контроль. Опрос. Проверяем знания истории появления ВФСК «ГТО».

Тема 6 Физические качества.

Теория. Что такое физическое качество? Какие есть физические качества. Методы и средства развития физических качеств.

Практика. Игра «Выше, быстрее, сильнее»

Контроль. Опрос, тест. Проверяем знания развития физических качеств.
Тема 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.
Теория. Правила поведения и обязанности стрелка. Правила поведения в тире. Правила обращения с винтовкой. Стрельба из различных положений.
Практика. Составление инструкции правил поведения в тире.
Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по стрельбе.
Тема 8 Физическая подготовка.
Теория. Что такое физическая подготовка? Формы и содержание физической подготовки. Организация физической подготовки. Нормативные акты регламентирующие физическую подготовку. ОФП. СФП.
Практика. Составление плана по ОФП или СФП, по выбору детей.
Контроль. Опрос. Проверяем знания по организации и проведению физической подготовке.
Тема 9 Здоровье и здоровый образ жизни.
Теория. Что такое ЗОЖ? Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Влияние двигательной активности и закаливания. Вредные привычки.
Практика. Составление плана режима дня и питания.
Контроль. Опрос. Тест. Проверяем знания по ведению здорового образа жизни.
Тема 10 Требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
Теория. Общие требования по технике безопасности. Правила переноски лыж. Одежда лыжника. Требования поведения во время занятий.
Практика. Составление инструкции по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.
Тема 11 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики и физкультпауз.
Теория. Методика подбора упражнений. Правила разработки комплексов упражнений.
Практика. Разработка комплексов угг и физкультпаузы.
Контроль. Опрос. Проверяем знания и умения подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики и физкультпауз.
Тема 12 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.
Теория. Правила поведения и обязанности стрелка. Правила поведения в тире. Правила обращения с винтовкой. Стрельба из различных положений.
Практика. Составление инструкции правил поведения стрелка.

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Раздел II Практика

Тема 1 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Практика.

бег с ускорением от 30 до 40 м

техника высокого старта, стартового разгона, финиширования

бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)

эстафетный бег; челночный бег 3*10 м

прыжок в длину с места, прыжки через препятствия

техника метания малого мяча на дальность

метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Контроль. Проверяем

Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Итоговый контроль (сдача норм ГТО)

Зимний фестиваль ГТО (соревнования- участие в празднике)

Летний фестиваль ГТО (соревнования –участие в празднике)

Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 2 Упражнения для развития выносливости

Практика

бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут

бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м)

бег на лыжах от 3 до 5 км

бег на лыжах на результат (2 км, 3км)

техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов

прыжки на скакалке до 3 минут.

Контроль Проверяем.

Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Итоговый контроль (сдача норм ГТО)

Зимний фестиваль ГТО (соревнования- участие в празднике)

Летний фестиваль ГТО (соревнования –участие в празднике)

Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 3 Упражнения для развития силы

Практика

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа

подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки)
отжимания на брусьях
приседания
поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту
поднимание ног в висе на гимнастической стенке
броски набивных мячей 1-2 кг
Контроль. Проверяем.
Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)
Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)
Итоговый контроль (сдача норм ГТО)
Зимний фестиваль ГТО (соревнования- участие в празднике)
Летний фестиваль ГТО (соревнования –участие в празднике)
Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 4 Упражнения для развития координационных способностей

Практика
метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м
стрельба из пневматической винтовки.
Контроль. Проверяем.
Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)
Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)
Итоговый контроль (сдача норм ГТО)
Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 5 Упражнения для развития гибкости

Практика. Проверяем.
наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра
выпады вперёд и в сторону, полушпагат.
Контроль. Проверяем.
Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)
Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)
Итоговый контроль (сдача норм ГТО)
Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступени ВФСК «ГТО»

Учебно – тематический план 2 год обучения

13-16 лет

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	3	1	2	опрос, наблюдение
2	Подготовка к занятиям внеурочной деятельностью. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	3	1	2	опрос. наблюдение
3	Стартовый контроль.	3		3	вводный контроль
4	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	6		6	наблюдение
5	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	3	1	2	опрос, наблюдение, тестирование
6	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	6		6	наблюдение, тестирование
7	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	1	5	опрос. Наблюдение, тестирование
8	Бег в равномерном темпе от 8	3		3	наблюдение

	до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.				
9	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	3		3	наблюдение
10	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	3	1	2	опрос, наблюдение, тестирование
11	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	1	5	опрос, тестирование
12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	6	1	5	опрос, наблюдение
13	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Эстафеты.	3	1	2	опрос, соревнование
14	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	6	1	5	опрос, наблюдение
15	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	6		6	тестирование
16	Промежуточный контроль.	3		3	тестирование
17	Эстафеты на лыжах.	3		3	соревнование

18	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	3		3	итоговое занятие, тестирование
19	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	6		6	тестирование
20	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	3	1	2	опрос, наблюдение
21	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	3		3	наблюдение
22	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	6	1	5	опрос, тестирование
23	Здоровье и здоровый образ жизни. лыжной подготовке. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	6	1	5	опрос, наблюдение, тестирование
24	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3		3	тестирование

25	Итоговый контроль.	3		3	итоговое занятие, сдача норм ГТО
26	Участие в Летнем фестивале ГТО.	3		3	итоговое занятие, соревнование
	Итого	108	12	96	

Содержание

Раздел I Теория.

Тема 1 Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.

Теория. Общие правила безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требование безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Практика. Ролевая игра «Проверь себя».

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях.

Тема 2 Подготовка к занятиям внеурочной деятельностью.

Теория. Выбор мест занятий, инвентаря и одежды. Планирование занятий с разной функциональной направленностью.

Практика. Составление плана занятий.

Контроль. Опрос. Проверяем знания по подготовке к занятиям внеурочной деятельностью.

Тема 3 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Теория. Причины травматизма. Характерные признаки. Оказание помощи.

Практика. Как накладывать холод, давящую повязку, накладывать жгут.

Контроль. Опрос, тест. Проверяем знания по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Тема 4 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Теория. Правила поведения и обязанности стрелка. Правила поведения в тире. Правила обращения с винтовкой. Стрельба из различных положений.

Практика. Составление инструкции правил поведения в тире.

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Тема 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО».

Теория. История ГТО и общая информация. ГТО сегодня- причины возрождения и актуальность. Цели ГТО. Испытания и нормативы ГТО. Нормативно-правовая база комплекса ГТО.

Практика. Игра «Зачем выполнять ГТО в 21 веке?»

Контроль. Опрос. Проверяем знания по истории и возрождении ВФСК «ГТО».

Тема 6 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Теория. Правила поведения и обязанности стрелка. Правила поведения в тире. Правила обращения с винтовкой. Стрельба из различных положений.

Практика. Составление инструкции правил поведения в тире.

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Тема 7 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Теория. Что такое самостоятельные занятия, в чем их особенность, как их планировать. Особенности организации, проведения и планирования самостоятельных занятий. Правильная подготовка к самостоятельным занятиям, требования к месту, одежде, инвентарю и технике безопасности.

Практика. Составление планов самостоятельных занятий по развитию различных физических качеств, по выбору детей.

Контроль. Опрос. Проверяем знания по организации и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Тема 8 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.

Теория. Физическая нагрузка и её основные параметры (объём и интенсивность).

Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий.

Признаки утомления организма на занятиях по развитию физических качеств.

Практика. Измерение чсс до и после нагрузки. Упражнения релаксации.

Контроль. Опрос. Тест. Проверяем знания по связи физической подготовки с развитием физических качеств.

Тема 9 Требования техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Теория. Общие требования по технике безопасности. Правила переноски лыж. Одежда лыжника. Требования поведения во время занятий.

Практика. Составление инструкции по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Тема 10 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Теория. Методика подбора упражнений. Правила разработки комплексов упражнений.

Практика. Разработка комплексов угг и физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения.

Контроль. Опрос. Проверяем знания и умения подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Тема 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Теория. Правила поведения и обязанности стрелка. Правила поведения в тире. Правила обращения с винтовкой. Стрельба из различных положений.

Практика. Составление инструкции правил поведения стрелка.

Контроль. Опрос. Проверяем знания техники безопасности на занятиях по стрельбе.

Тема 12 Здоровье и здоровый образ жизни.

Теория. Что такое ЗОЖ? Режим дня и здоровье человека. Рациональное питание и его значение для здоровья человека. Влияние двигательной активности и закаливания. Вредные привычки.

Практика. Составление плана режима дня и питания.

Контроль. Опрос. Тест. Проверяем знания по ведению здорового образа жизни.

Раздел II Практика

Тема 1 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Практика

бег с ускорением от 30 до 60 м

техника высокого старта, стартового разгона, финиширования

бег на короткие дистанции (60 м, 100 м)

эстафетный бег; челночный бег 3*10 м

прыжок в длину с места

прыжки через препятствия

техника метания малого мяча на дальность

метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Контроль. Проверяем.

Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Итоговый контроль (сдача норм ГТО)

Зимний фестиваль ГТО (соревнования- участие в празднике)

Летний фестиваль ГТО (соревнования –участие в празднике)

Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных

в 4 и 5 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 2 Упражнения для развития выносливости

Практика

бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут

бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м)

бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км)

техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов

прыжки на скакалке до 3 минут.

Контроль. Проверяем.

Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Итоговый контроль (сдача норм ГТО)

Зимний фестиваль ГТО (соревнования- участие в празднике)

Летний фестиваль ГТО (соревнования –участие в празднике)

Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 и 5 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 3 Упражнения для развития силы

Практика

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа

подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки)

отжимания на брусьях

приседания

поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту

поднимание ног в висе на гимнастической стенке

броски набивных мячей 2-5 кг.

Контроль. Проверяем.

Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Итоговый контроль (сдача норм ГТО)

Зимний фестиваль ГТО (соревнования- участие в празднике)

Летний фестиваль ГТО (соревнования –участие в празднике)

Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 и 5 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 4 Упражнения для развития координационных способностей

Практика

метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м

стрельба из пневматической винтовки.

Контроль. Проверяем.

Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Итоговый контроль (сдача норм ГТО)

Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 и 5 ступени ВФСК «ГТО»

Тема 5 Упражнения для развития гибкости

Практика

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра,

выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Контроль. Проверяем.

Стартовый контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Промежуточный контроль (тестирование основных нормативов ГТО)

Итоговый контроль (сдача норм ГТО)

Зимний фестиваль ГТО (соревнования- участие в празднике)

Летний фестиваль ГТО (соревнования –участие в празднике)

Тестирование - выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 и 5 ступени ВФСК «ГТО»

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	108	36	36	1 раз в неделю по 3 часа
2	108	36	36	1 раз в неделю по 3 часа

Организационно – методические основы программы

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и физическая подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении физических навыков может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Основным вид проведения занятия является тренировка, где совершенствуется спортивные умения и навыки.

Игровое занятие

Совершенствование и проверка освоения умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

Учебное занятие

Основная форма, предусматривающая совершенствование учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

Учебно-игровое занятие для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

Тренировочное занятие

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники выполнения нормативов, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

Учебно- тренировочное занятие

Занятие посвящается совершенствованию отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности учащегося (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

Контрольное или соревновательное занятие

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня спортивной и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

Приемы и методы

Технология – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.

В *учебно-воспитательном процессе* используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без предварительного отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно -ориентированные технологии, которые имеют:

- *разноуровневый подход* — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- *дифференцированный подход* — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.

- *индивидуальный подход* — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- *субъектно-личностный подход* — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм ребенка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение.

Немаловажными являются гигиенические средства восстановления:
- рациональный режим дня, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки;
- сбалансированное питание;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки;
- гигиенические процедуры, удобная обувь и одежда.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

При проведении занятий по плаванию используются следующие принципы:

1. *Принцип сознательности и активности*

Учащийся должен сознательно и целеустремленно применять свои способности для достижения, как конечной цели, так и поэтапных целей. Активность подразумевает осмысленность изучаемого материала.

2. *Принцип наглядности*

Создание определенного понятия и образа действия, созерцание внешней картины движений и выявление простейших механизмов движения в том или ином элементе техники. Большое значение для принципа наглядности имеет использование видеосъемок и т. п.

3. *Принцип систематичности*

Повторное выполнение двигательных действий, что непосредственно связано с достижением совершенной техники движений. Двигательное действие, особенно сложное по технике, изучается и закрепляется только при многократном его повторении через оптимальные промежутки времени.

4. *Принцип динамичности*

Этот принцип связан с увеличением физических нагрузок в процессе обучения и усложнением техники выполняемых двигательных действий.

5. *Принцип доступности и индивидуализации*

Принцип связан с различным уровнем физической подготовленности учащихся.

Занятия строятся на:

- общефизической подготовке. Это совершенствование физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленное на всестороннее физическое развитие воспитанника.
- специальной подготовке. Это дальнейшее развитие физических качеств, функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных навыков, направленное на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специальные физические упражнения делятся на две группы:

1) упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость);

2) подводящие упражнения, способствующие совершенствованию техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества).

Место для занятий должно отвечать нормам безопасности и гигиены. Перед первым занятием следует обязательно объяснить учащимся правила техники безопасности.

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действии и др., педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо

решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Наглядный метод – метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники выполнения норматива, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о способе выполнения в целом, они должны как можно больше выполнять упражнения. Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого учащегося, чтобы исправить его ошибки;
2) учащиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у учащихся не создастся впечатления, что их передразнивают.

Практические методы. Все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники.

Игровой метод – активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Учащиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

Соревновательный и игровой методы широко применяются на занятиях. Оба метода привносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания учащийся все же не может его выполнить. Педагог

берет руки (ноги) учащегося в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми;
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма;

От возраста и физической подготовленности учащихся зависят дозировка и нагрузки, методика обучения, а также быстрота освоения учебного материала. Совершенствование учащихся проводится в форме групповых занятий. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива и обеспечивая тем самым хорошую успеваемость. Однако, занимаясь с группой, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося как личности, а также его способности. В связи с этим методика обучения строится на сочетании группового и индивидуального подхода к учащимся.

Формы аттестации, система оценки результативности обучения по программе

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. 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.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

Виды контроля

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявлений у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончанию полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований.

Оценка знаний, умений, навыков в ходе контрольных мероприятий

Контроль проводится после прохождения определенной темы или целого раздела.

Так же необходимо проводить 1 раз в полугодие оценку метапредметных результатов обучения, а также развитие личностного и нравственного потенциала учащихся. Для этого используется метод наблюдений, метод решения проблемных ситуаций, игровой метод. Анализируя, полученные данные по каждому учащемуся педагог фиксирует их в диагностической карте формирования личностного потенциала учащихся, что позволяет в течение срока обучения отслеживать, корректировать, воспитывать и формировать положительные качества учащихся.

Технология определения учебных результатов по программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка учащегося, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Показатели по личностному развитию оцениваются наоборот, от максимальной к минимальной выраженности качества. Для удобства выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами. Формы контроля разработаны с учетом возрастных возможностей школьников. Проводятся в виде контрольных испытаний и соревнований, теоретических знаний.

Контрольно- измерительные материалы

Критерии оценки 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).

Оценочные материалы

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	5	6	7	5	6	7

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом	30	35	40	18	21	26

	150 г (м)						
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Вторую и пятую ступень смотреть в приложении №1.

Критерии оценки предметных результатов:

Оценка знаний, умений и навыков по разделам программы (срезы знаний) на занятии осуществляется по балльной системе (от 3 min до 5 max баллов).

оптимальный уровень (5 баллов) - высокий темп учебной деятельности, устойчивый интерес, полное усвоение теоретического и практического материала, выполнение нормативов.

допустимый уровень (4 балла) - средний темп учебной деятельности, неустойчивый интерес, усвоение теоретического и практического материала с частичной помощью педагога, выполнение нормативов.

критический уровень (3 балла) - темп учебной деятельности ниже среднего, частичное усвоение теоретического и практического материала, через показ педагога, не выполнение нормативов.

Оценка знаний, умений и навыков по предметным результатам определяется с помощью выполнения физических упражнений, тестов, нормативов.

Виды контроля:

Контроль учебной деятельности проводится систематически:

- контроль педагога - по форме может быть индивидуальным, фронтальным, групповым;
- взаимоконтроль учащихся – целесообразен при проведении практических занятий, игр, итоговых занятий;
- самоконтроль (самооценка).

Условия реализации программы

1. Спортивная форма:
   - шорты, майка, кроссовки.
   - лыжный костюм.
   - спортивный костюм.
2. Спортивные сооружения:
   - спортивный зал.
   - стадион.
3. Техническое оснащение:
   - секундомер;
   - линейка, рулетка;
   - насос
   - звуковой сигнал для подачи старта;
   - музыкальный центр;
   - фотоаппарат;
   - ноутбук.
4. Инвентарь:
   - скакалки;
   -перекладина;
   - лыжные ботинки;
   - лыжи;
   -скамейка;
   - мат гимнастический;
   - мяч малый 150 гр;

- мяч теннисный;
- мяч набивной 2 кг;
- эстафетная палочка;
-конусы, фишки;
- флажки;
- винтовка пневмотическая.

5. Аптечка

6. Кадровое обеспечение:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навстречу ГТО» реализуется лицами, имеющими высшее образование и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Оборудование размещается в спортивном зале так, чтобы его удобно было использовать для занятий и только под присмотром педагога.

Непременным условием является хорошее освещение.

Информационное обеспечение

Перечень интернет-ресурсов

-http://www.gto.ru – автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
-http://www.edu.ru – образовательный портал «Российской образование»
- http://lstu2.ucoz.ru/ -сайт лицея
- https://58sport.ru/ -сайт регионального центра тестирования ГТО
-https://mob-edu.ru/- сайт ресурс для дистанционных форм обучения
-www.minsport.gov.ru -сайт Министерства спорта РФ.

Воспитательная деятельность

На протяжении всего срока реализации программы процесс обучения неразрывно связан с процессом воспитания.

Основной целью воспитательной работы с учащимися является формирование коммуникативной компетенции: самодисциплины, трудолюбия, доброжелательного отношения к окружающим, ответственности за коллектив. Важную роль в нравственном воспитании играет патриотическое воспитание учащихся: преданность России, своему городу. В связи с этим необходимо решить следующие *задачи*:

- Воспитание нравственных качеств учащихся.
- Формирование активной жизненной позиции и воспитание патриотизма.
- Воспитание честности и порядочности в общественной и личной жизни, исполнительности и ответственности в детском коллективе.

- Формирование у учащихся представлений об общечеловеческих нормах морали (сострадании, милосердии, миролюбии, терпимости по отношению к другим людям и опыта общения, чуткости, доброты).
- Организация мероприятий, способствующих сплочению коллектива, вовлечению изолированных и непринятых детей в общее дело, а также способствующих раскрытию индивидуальных качеств.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, активная пропаганда здорового образа жизни.
- Формирование коммуникативной культуры через общение и развития.
- Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью.

Для реализации воспитательных задач программы предусматривает следующие формы воспитательной работы:

-беседы;
- традиционные спортивные праздники в объединении;
- участие в конкурсах, акциях, соревнованиях.

В качестве ***методов нравственного воспитания*** применяются методы формирования нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома – на все должен обращать внимание педагог. Важно с самого начала воспитывать спортивное трудолюбие, добиваться овладения учащимися навыков гигиены.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку одних принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого учащегося.

Важным методом нравственного воспитания учащегося является поощрение – выражение поощрительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности педагога или коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать заслугам учащегося.

Ещё одним методом воспитания является порицание, выраженное в отрицательной оценке действий и поступков учащегося. Виды порицания разнообразны: замечания, разбор поступка в коллективе.

Наличие сплоченного коллектива является одним из условий формирования личности воспитанников. Этапы формирования коллектива характеризуются наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. Активно поддерживая эти требования, воспитанники сами предъявляет их к остальным членам коллектива. Формируются положительные взаимоотношения, идет закрепление традиций коллектива. Воспитанники учатся предъявлять требования сами к себе.

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого ребенка, анализируется педагогом, при необходимости вносятся коррективы в индивидуальный маршрут воспитания.
Деятельность педагога будет значительно эффективней, если социальными партнерами станут родители ребенка.
Цель работы с родителями заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через демонстрацию учебных достижений детей (открытые занятия);
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

Взаимодействие детей и взрослых на серьезной профессиональной основе способствует развитию индивидуальности.

Прогнозируемый *результат* работы с родителями - это высокая степень удовлетворенности родителей качеством образовательной услуги. Формой контроля данного результата может служить: анкетирование родителей, положительные отзывы, о работе объединения по интересам

Литература для педагога:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).

2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3.Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.
4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ /Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.:1995. 31 с.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации /Составители: Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е., Столов И.И., Усков С.В., Черноног Д.Н. М.: Советский спорт, 2008. 136 с.
6. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М.: Астрель, 2003. 863 с.

Литература для родителей и учащихся:

1. Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624с.ил.
2. Правила соревнований. Г. Москва 1994 г. 44 с.
3. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
4. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
5. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приложение №1

II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 9 - 10 лет)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (сек.)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 000 м (мин.сек.)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя	+2	+4	+8	+3	+5	+11

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин.сек)**	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.						
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.						

V СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 16 - 17 лет)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 30 м (сек.)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (сек.)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин.сек)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или	-	-	-	11	13	19

	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)						
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного	27	29	35	-	-	-

	снаряда весом 700 г (м)						
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек)**	-	-		20.00	19.00	17.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин.сек)**	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин.сек)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с	18	25	30	18	25	30

	диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

Приложение №2

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении

участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;

- координационных способностей;

- силы;

- скоростных возможностей;

- скоростно-силовых возможностей;

- прикладных навыков;

- выносливости.

1) Челночный бег 3х10 м - характеристика развития быстроты и координационных способностей.

2) Бег 30, 60, 100 м - определение развития скоростных возможностей.

3) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение скоростно-силовых возможностей.

4) Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине - определение развития силы и силовой выносливости.

6) Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье - развитие гибкости.

7) Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность - овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

8) Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км (1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м) - олределение развития выносливости.

9) Кросс по пересеченной местности, смешанное передвижение или скандинавская ходьба.

10) Плавание 10, 15, 25, 50 м - овладение прикладным навыком. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок.

11) Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км - овладение прикладным навыком.

12) Стрельба из пневматической винтовки ("электронного оружия") из положения сидя и положения стоя - овладение прикладным навыком. Тестирование стрелковым навыкам необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

13) Самозащита без оружия. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

14) Туристский поход - овладение прикладными навыками.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

2. Порядок организации тестирования качества быстроты (скоростные возможности)

2.1. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1{,}22 \pm 0{,}1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

3. Порядок организации тестирования качества силы

3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);

- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;

- магнезия;

- наждачная бумага;

- материя для протирки грифа перекладины;

- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;

- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;

- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

- широкий хват при выполнении исходного положения;

- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;

- совершение "маятниковых" движений с остановкой;

- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);

- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

3.2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи

подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;

- подбородок ниже грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

- разновременное разгибание рук.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

4. Порядок организации тестирования качества выносливости

4.1. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км (1000 м, 1500 м, 2000 м, 2500 м, 3000 м)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м составляет 15 человек, 3000 м - 20 человек.

5. Порядок организации тестирования качества гибкость

5.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

6. Порядок организации тестирования прикладных навыков

6.1. Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

6.2. Плавание

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания - произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ходьба либо касание дна ногами;

- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

6.3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м

Выполняется на дистанции 5 м (мишень № 8). Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения испытания - до десяти минут. Время на подготовку - 3 мин.

6.4. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м

Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения испытания - до десяти минут. Время на подготовку - 3 мин.

Требования к пневматической винтовке

В качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) с дульной энергией до 7,5 Дж или массогабаритные макеты автомата Калашникова с штатными прицельными приспособлениями (преимущественно для лиц допризывного и призывного возраста). Ограничения по весу оружия: от 2,7 кг до 3,8 кг;

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы;

- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;

- стрелять только после команды "Огонь!" и до команды "Отбой!" или "Прекратить стрельбу!";

- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;

- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;

- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;

- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;

- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;

- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;

- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Результат не засчитывается:

- если произведен выстрел без команды спортивного судьи;

- если заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Алгоритм действия руководителя стрельбы по обеспечению безопасности

Перед началом стрельбы:

- проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;

- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;

- проверяет наличие и состояние оружия и пулек, определяет место выдачи свинцовых пулек;

- подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;

- производит расчет стреляющих на смены;

- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения;

- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы:

- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;

- распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);

- дает распоряжение на подачу сигнала - "Огонь!";

- следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены;

- по окончании стрельбы командует - "Отбой!", "Разряжай!" и проверяет выполнение команды;

- подает для стреляющей смены команду - "Встать!";

- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы:

- организует сбор и сдачу оставшихся пулек;

- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;

- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;

- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;

- проверяет оружие, оставшиеся пульки;

- приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;

- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;

- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала - "Огонь!";

- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;

- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;

- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;

- находиться на огневом рубеже посторонним;

- оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;

- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пулек должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Заряжание оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы - "Заряжай!".

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

6.7. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) ("ЭКК" - "электронное оружие") из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м

Выполняется на дистанции 5 м (мишень № 8). Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения - до десяти минут. Время на подготовку - 3 мин.

6.8. Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) ("ЭКК" - "электронное оружие") из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м

Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения - до десяти минут. Время на подготовку - 3 мин.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) ("ЭКК" - "электронное оружие") - аппаратно программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках ВФСК ГТО.

Требования к стрельбе с применением "электронного оружия":

а) в качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособлениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) или массогабаритные макеты (МГМ) автомата Калашникова с штатными прицельными приспособлениями (преимущественно для лиц допризывного и призывного возраста). Ограничения по весу оружия: от 2,7 кг до 3,8 кг;

б) производство и фиксация "выстрела" используемого оружия должны происходить при срабатывании штатного ударно-спускового механизма (УСМ) или его имитатора, и сопровождаться соответствующими тактильными и звуковыми ощущениями у стрелка;

в) подготовка оружия к каждому следующему выстрелу не может быть произведена без изменений в изготовке стрелка, т.е. должна производиться со смещением и/или отрывом локтей от поверхности стола, или стойки при взводе боевой пружины, взводе УСМ или его имитатора пневматической винтовки, либо "передергивании" затвора на ММГ АК;

г) программное обеспечение комплекса должно позволять производить поправки по результатам пробных выстрелов каждого испытуемого в соответствии с рекомендациями и правилами Минспорта РФ по проведению и судейству испытаний в рамках ВФСК ГТО;

д) погрешности комплекса при измерении положения виртуальной "пробоины" калибра 4,5 мм на мишени № 8 не должны превышать 0,5 мм на дистанции 10 м при отклонении мишени по любой из осей координат относительно неподвижно закрепленного оружия;

е) комплексы, в которых используются источники лазерного излучения, должны иметь соответствующие сертификаты безопасности.

Стрелок обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы и оператора;

- держать макет оружия только стволом в направлении линии мишеней;

- стрелять только после команды "Огонь!" и до команды "Отбой!" или "Прекратить стрельбу!";

- докладывать руководителю стрельбы о неисправности макета оружия;

- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;

- по окончании стрельбы аккуратно положить макет оружия стволом в направлении линии мишеней;

- бережно относиться к оружию (макету) и прочему оборудованию.

Запрещается:

- занимать огневую позицию, брать макет оружия, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;

- прицеливаться и направлять макет оружия на людей и в стороны от линии мишеней;

- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;

- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Порядок проведения теста

Судья при участниках на исходном рубеже формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядке и правилам выполнения теста и команд руководителя стрельбы. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами).

По команде руководителя стрельбы "Очередная смена - приготовиться!" участники подходят к оператору, называют свои ФИО и УИН (учетные карточки).

Оператор дает указание участникам - какие огневые позиции (номера щитов) они должны занять по команде руководителя стрельбы и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих огневых позиций и по команде руководителя стрельбы "Занять огневые позиции!", "Прицелиться!" и "Без команды не стрелять!" занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Руководитель стрельбы оценивает правильность изготовки, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы. Оператор в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы.

Руководитель стрельбы подает команду "Три пробных выстрела! Огонь!". Оператор одновременно инициирует на компьютере отсчет времени на пробные выстрелы. Об окончании времени, отведенного на пробные выстрелы, оператор сигнализирует (говорит) руководителю стрельбы, и тот подает участникам команду "Отбой!".

По команде "Отбой!" участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости - после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене руководитель стрельбы подает команду "Пять зачетных выстрелов!", "Приготовиться!", "Без команды не стрелять!". После этого оператор инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу руководитель стрельбы дает команду "Огонь!".

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует руководителю стрельбы, и тот подает команду "Прекратить стрельбу! Положить оружие!".

По команде руководителя стрельбы "Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!" участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

6.9. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норматива испытания (теста) "Туристский поход с проверкой туристских навыков" (далее - "Туристский поход") проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными

требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) с III по IX ступени, и проверки туристских навыков с III по VII ступени при прохождении маршрута. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде; характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов, и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта "спортивный туризм", "спортивное ориентирование", а также лица, имеющие звание "Туристский организатор", "Инструктор детско-юношеского туризма" или "Инструктор туризма".

Норматив "Туристский поход" выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III-V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III-VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводиться при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода

Должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;

- в случае потери ориентировки;

- в случае получения травмы или заболевания.

Должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;

- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;

- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;

- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;

- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;

- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;

- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования

Проведение испытания проводиться как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);

- для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка;

- было соблюдено равенство условий для всех участников.

Форма одежды и требования к снаряжению

Одежда и обувь должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участники к тестированию не допускается.

Техническое обеспечение группы на маршруте

Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы.

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Рекомендуемый набор навыков

Для получения бронзового знака отличия необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками, для получения серебряного знака отличия - не менее чем 5 навыками, для получения золотого знака отличия - не менее чем 7 навыками.

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2-3 местные палатки (типа "домик" или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа "домик" - до 10 минут, каркасной - до 15 минут.

Укладка рюкзака

Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) - до 10 минут.

По выбору организаторов:

- типы костров (нодья, таежный и т.д.)

- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места);

Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды - 1 литр.

При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 см.

Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, - доведение до состояния "белого ключа".

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):

Подъем, траверс, спуск по травянистому склону Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.

Подъем по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

Траверс, спуск по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров.

Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Преодоление болота по жердям (еланям, гати). Протяженность этапа 20-25 метров.

Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) - до 20 метров.

Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.;

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревок). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Вязка узлов

Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

Навыки ориентирования

Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов,

- или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);

- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего - один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки:

- утилизация, сбор и вынос мусора;

- восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;

- расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

Проверка навыков

Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

В центрах тестирования рекомендуется проверку навыков проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды. Отчетным документом о совершении туристского похода является:

- приказ по образовательной организации о совершении похода;

- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;

- протокол о приемке туристских навыков для III-VII ступеней;

- протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм золотого знака отличия.

На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует Протокол по виду испытания (тесту) "Туристский поход" установленного образца.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение правил охраны природы, памятников истории и т. п.;

- использование посторонней помощи;

- действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;

- невыполнение требований судей.

7. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей

7.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

- при отталкивании ногами поочередно;

- при использовании какие-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

7.2. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Правила тестирования испытания "Прыжок в длину с разбега"

Старший судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег или предоставленными отметками, или собственными, но не вправе делать отметки мелом или краской. Под руководством судей участник имеет право выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Не разрешается с момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков. Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник приступает к выполнению попытки только по вызову судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках дается 1 мин.

Отсчет времени начинается с момента вызова участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырех минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Если проведение испытаний прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести тестирование заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (или руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Прыжок не засчитывается, если тестируемый:

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;

- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;

- оттолкнулся сбоку от бруска;

- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;

- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;

- при прыжке применил любую форму сальто;

- просрочил время, выделенное на попытку.

7.3. Метание мяча весом 150 г

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г. на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;

- снаряд не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- просрочил время, выделенное на попытку.

7.4. Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал "Есть!" и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал "Нет!" и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;

- снаряд не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды спортивного судьи;

- просрочил время, выделенное на попытку.

7.5. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты "из замка";

- смещение таза.

8. Порядок организации тестирования координационных способностей

8.1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

Приложение №3

Приведены Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Организация и проведение тестирования осуществляются центрами тестирования. Также тестирование осуществляется в организациях, наделенных соответствующими полномочиями согласно Приказу Минспорта России об утверждении порядка наделения иных НКО правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на www.gto.ru. Допускается содействие сотрудников центра в регистрации участника при его личном обращении в центр.

Допускается прием личных и коллективных заявок (трудовые коллективы, классы, учебные группы).

Центр принимает заявки и формирует единый список участников. График проведения тестирования с указанием мест тестирования составляется центром.

Одно из условий допуска к тестированию - предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физкультурой и спортом (в т. ч. и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медосмотра (обследования).

Оценка выполнения участником нормативов осуществляется по результатам, содержащимся в протоколах выполнения требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных на www.gto.ru.

Присвоение разрядов по дисциплинам видов спорта, включенным в комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.