



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕСТРОРЕЦКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМ. С.И. МОСИНА»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на педагогическом совете
СПб ГБПОУ «СТК им. С.И. Мосина»
протокол № 2 от «16» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 124 от 30 августа 2024 г.
Директор СПб ГБПОУ
«СТК им. С.И. Мосина»



Бухаров Д.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПОДГОТОВКА К ГТО СРЕДСТВАМИ
СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16-20 лет

Разработчик:
Скворцов Сергей Андреевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» направлена на повышение уровня физической подготовленности за счет подготовки обучающихся к сдаче испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность реализации

Здоровье подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи.

В век электронных технологий, компьютеров наблюдается снижение физической активности молодежи и ухудшение состояния их здоровья. Это обуславливает необходимость и актуальность возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО).

Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие личности и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь молодых людей к занятиям оздоровительными физическими упражнениями для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни. Кроме того, данная программа способствует формированию навыков и умений, которые могут пригодиться обучающимся во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах. Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – ГТО) входит в состав Федерального проекта "Спорт-норма жизни!", который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019–2030 годов.

Адресат

Программа «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» рассчитана на юношей в возрасте от 16 до 20 лет, обучающихся в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях, прошедших входной контроль, не имеющих медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам.

Уровень освоения программы

Программа «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» рассчитана на уровень освоения программы – общекультурный.

Объём и срок освоения программы

Объем программы «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» составляет 144 часа со сроком освоения в 1 год.

Отличительные особенности ДОП

Отличительной особенностью программы является построение образовательного и тренировочного процесса, направленного на гармоничное сочетание спортивных и подвижных игр при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО, что, в свою очередь, позволяет расширить арсенал подготовительных и подводящих упражнений при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО.

В программе предусмотрены физкультурно-спортивные мероприятия, где обучающийся имеет возможность продемонстрировать свои умения в соответствии с желанием самоутвердиться и определить свой уровень физической подготовки.

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической подготовки; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по мере прохождения программы, в углублении и расширении подготовительных, подводящих и специальных упражнений с повышением уровня подготовленности обучающихся, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания и насыщении занятий, в росте объемов тренировочных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов при определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Программа состоит из нескольких разделов:

Раздел 1. Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО.

Раздел 2. Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами спортивных и подвижных игр

Раздел 3. Оценка уровня физической подготовленности.

Цель и задачи программы

Целью программы «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» является повышение уровня физической подготовленности за счет подготовки к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО средствами спортивных и подвижных игр.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- сформировать представление о ВФСК «ГТО»;
- изучить условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках «ГТО»;
- освоить подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- овладеть техникой выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) «ГТО»;
- сформировать арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества;
- развивать устойчивость внимания, быстроту реакции, память, мышление, наблюдательность;

- развивать эмоциональные и волевые качества обучающегося, согласованность работы в команде;
- развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать мотивацию обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать уверенность в собственных силах и волю к победе.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- сформированы представления о ВФСК «ГТО»;
- сформированы знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- изучены условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках «ГТО»;
- освоены подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- получены навыки выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) «ГТО»;
- развиты основные физические качества;
- сформирован арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Метапредметные:

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося, согласованность работы в команде;
- сформировано умение работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- сформирована мотивация обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировано ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- сформирована уверенность в собственных силах и волю к победе.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации

Образовательная деятельность по программе «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русский).

Форма обучения

Обучение по программе «Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр» осуществляется в очном формате.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются юноши в возрасте от 16 до 20 лет, обучающихся в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях, прошедшие входной контроль, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Группы разновозрастные.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

Формы проведения занятий

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по подготовке к сдаче норм ГТО и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы проведения занятий:

- теоретическое занятие: изучение теоретического материала, техники выполнения упражнений;
- практическое: упражнения, игра, соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

• *фронтальная* – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при разминке, при изучении учащимися новых приемов игры, обсуждении игры.

• *групповая - дифференцированно* – групповая организация взаимодействия педагога с обучающимися, организованными в команды по умениям и навыкам в пары, тройки, при этом пары могут выполнять как одинаковые, так и различные задания; могут быть динамические пары (сильный - слабый).

• *индивидуальная* – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов игры, отработке отдельных навыков, а также при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение

Демонстрационный материал: таблицы норм ГТО по ступеням.

Технические средства: компьютер.

Спортивные базы: спортивный зал; стадион.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- секундомер, свисток, аптечка медицинская;
- стенка гимнастическая - 10 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 10 штук;
- коврики гимнастические - 15 штук;
- маты гимнастические – 7 штук;
- мячи набивные (1 кг) – 8 штук;
- мячи футбольные – 15 штук;
- мячи баскетбольные – 15 штук;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- фишки, конусы, кегли – 30 штук;

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ПРОГРАММЕ «ПОДГОТОВКА К ГТО СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР»

| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля/аттестации |
|--|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел № 1 – Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО | | 64 | 7 | 57 | |
| 1. | Тема 1. Вводное занятие. | 8 | 1 | 7 | Опрос |
| 2. | Тема 2. Техника выполнения испытаний (тестов) ГТО | 58 | 6 | 52 | Опрос Педагогическое наблюдение Контрольные испытания |
| Раздел № 2 – Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами спортивных и подвижных игр | | 68 | 4 | 64 | |
| 3. | Тема 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр | 68 | 4 | 64 | Опрос Педагогическое наблюдение |
| Раздел № 3 – Оценка уровня физической подготовленности | | 12 | 1 | 11 | |
| 4. | Тема 4. Сдача испытаний (тестов) ГТО | 12 | 1 | 11 | Опрос Контрольные испытания |
| | Итого | 144 | 11 | 133 | |

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 124 от 30 августа 2024 г.

Директор СШ № 1

«СТК им. С.И.Мещерякова»

Бухаров Д.В

«30» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр»
на 2024/2025 уч. год

| Год обучения, группа | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 1 год, группа №1 | 09.09 | 31.05 | 36 | 72 | 144 | 2 раза по 2 часа |

Рабочая программа

Задачами программы являются:

Обучающие:

- сформировать представление о ВФСК «ГТО»;
- изучить условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках «ГТО»;
- освоить подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- овладеть техникой выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) «ГТО»;
- сформировать арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества;
- развивать устойчивость внимания, быстроту реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развивать эмоциональные и волевые качества обучающегося, согласованность работы в команде;
- развивать согласованность работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- формировать мотивацию обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитывать уверенность в собственных силах и волю к победе.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- сформированы представления о ВФСК «ГТО»;
- сформированы знания о соблюдении мер безопасности и правилах профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- изучены условия выполнения и нормативы испытаний (тестов) в рамках «ГТО»;
- освоены подготовительные и подводящие упражнения при подготовке к сдаче нормативов испытаний (тестов) с использованием средств спортивных и подвижных игр;
- получены навыки выполнения обязательных и дополнительных испытаний (тестов) «ГТО»;
- развиты основные физические качества;
- сформирован арсенал двигательных умений и навыков, необходимых для выполнения и сдачи нормативов комплекса ГТО.

Метапредметные:

- развиты устойчивость внимания, быстрота реакции, память, мышление, наблюдательность;
- развиты эмоциональные и волевые качества обучающегося, согласованность работы в команде;
- сформировано умение работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Личностные:

- сформирован устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- сформирована мотивация обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- сформировано ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- сформирована уверенность в собственных силах и волю к победе.

Содержание программы

Раздел 1 – Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

История возникновения ВФСК «ГТО». Охрана труда и правила поведения в зале, на стадионе. Требования к спортивной форме для занятий в зале и на улице.

Практика:

Общеразвивающие упражнения для подготовки к различным видам спортивной деятельности. Специально-беговые упражнения как средство подготовки к сдаче нормативов ГТО.

Форма контроля: Опрос.

Тема 2. Техника выполнения испытаний (тестов) ГТО.

Теория:

Условия выполнения и нормативные требования обязательных испытаний (тесты) ВФСК ГТО в соответствии с возрастной группой. Условия выполнения и нормативные требования испытаний (тесты) по выбору в соответствии с возрастной группой. Испытания (тесты) для проверки уровня развития скоростных возможностей. Испытания (тесты) для проверки уровня развития выносливости. Испытания (тесты) для проверки уровня развития силы. Испытания (тесты) для проверки уровня развития гибкости. Испытания (тесты) для проверки уровня развития координационных способностей. Испытания (тесты) для проверки уровня развития скоростно-силовых возможностей. Испытания (тесты) для проверки уровня развития прикладных навыков.

Практика:

Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО, направленных на развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей. Обучение технике выполнения испытаний (тестов) ГТО, направленных на развитие силы, гибкости и выносливости.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

Раздел 2 – Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами спортивных и подвижных игр

Тема 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр

Теория:

Требования и нормативы испытаний (тестов) необходимых для получения знака отличия Комплекса. Порядок и условия выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Порядок и условия выполнения испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО.

Практика:

Подготовка и тренировка нормативов, определяющий уровень развития скоростных, силовых, скоростно-силовых возможностей. Подготовка и тренировка нормативов, определяющий уровень развития силы, гибкости и выносливости.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение.

Раздел 3 – Оценка уровня физической подготовленности

Тема 4. Сдача нормативов ГТО

Теория:

Порядок и условия выполнения обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО.
Порядок и условия выполнения испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО.

Практика:

Сдача обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО в соответствии с возрастной группой. Сдача испытания (тесты) по выбору в соответствии с возрастной группой.

Форма контроля: Опрос, контрольные испытания.

Календарно-тематический план

| № п/п | Раздел, тема занятия | Количество аудиторных часов | | Планируемая дата проведения | Фактическая дата проведения |
|---|--|-----------------------------|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | | теоретические занятия | практические занятия | | |
| Раздел № 1 – Обучение технике выполнения нормативов ГТО | | | | | |
| Тема 1. Вводное занятие. | | <i>1</i> | <i>7</i> | | |
| 1. | Занятие 1. Вводное занятие. История возникновения ВФСК «ГТО», его структура и содержание. Охрана труда и правила поведения на спортивных объектах. | <i>1</i> | <i>1</i> | | |
| 2. | Занятие 2. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения на месте и в движение для подготовки к ГТО. | - | <i>2</i> | | |
| 3. | Занятие 3. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения на месте и в движение для подготовки к ГТО. | - | <i>2</i> | | |
| 4. | Занятие 4. Общеразвивающие и специально-беговые упражнения на месте и в движение для подготовки к ГТО. | - | <i>2</i> | | |
| Тема 2. Техника выполнения нормативов (испытаний) ВФСК ГТО | | <i>6</i> | <i>52</i> | | |
| 5. | Занятие 1. Обучение технике выполнения бега на 60 и 100 м. | <i>0,5</i> | <i>1,5</i> | | |
| 6. | Занятие 2. Обучение технике выполнения бега на 60 и 100 м. | <i>0,5</i> | <i>1,5</i> | | |
| 7. | Занятие 3. Совершенствование техники бега на 60 и 100 м. | - | <i>2</i> | | |

| | | | | | |
|-----|---|-----|-----|--|--|
| 8. | Занятие 4. Совершенствование техники бега на 60 и 100 м. | - | 2 | | |
| 9. | Занятие 5. Обучение технике выполнения бега на 3000 м. | 0,5 | 1,5 | | |
| 10. | Занятие 6. Совершенствование техники бега на 3000 м. | - | 2 | | |
| 11. | Занятие 7. Совершенствование техники бега на 3000 м. | - | 2 | | |
| 12. | Занятие 8. Совершенствование техники бега на 3000 м. | - | 2 | | |
| 13. | Занятие 9. Обучение технике выполнения метания спортивного снаряда. | 0,5 | 1,5 | | |
| 14. | Занятие 10. Совершенствование техники метания спортивного снаряда. | - | 2 | | |
| 15. | Занятие 11. Обучение технике выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. | 0,5 | 1,5 | | |
| 16. | Занятие 12. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. | - | 2 | | |
| 17. | Занятие 13. Обучение технике выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. | 0,5 | 1,5 | | |
| 18. | Занятие 14. Обучение технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. | - | 2 | | |
| 19. | Занятие 15. Обучение технике выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. | 0,5 | 1,5 | | |
| 20. | Занятие 16. Совершенствование техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. | - | 2 | | |
| 21. | Занятие 17. Обучение технике выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 0,5 | 1,5 | | |
| 22. | Занятие 18. Совершенствование техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | - | 2 | | |
| 23. | Занятие 19. Обучение технике выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине. | 0,5 | 1,5 | | |
| 24. | Занятие 20. Совершенствование техники выполнения поднимание туловища из положения лежа на спине. | - | 2 | | |

| | | | | | |
|--|---|----------|-----------|--|--|
| 25. | Занятие 21. Обучение технике выполнения рывка гири 16 кг. | 0,5 | 1,5 | | |
| 26. | Занятие 22. Совершенствование техники рывка гири 16 кг. | - | 2 | | |
| 27. | Занятие 23. Обучение технике стрельбы из пневматической винтовки | 0,5 | 1,5 | | |
| 28. | Занятие 24. Обучение технике стрельбы из пневматической винтовки | 0,5 | 1,5 | | |
| 29. | Занятие 25. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки | - | 2 | | |
| 30. | Занятие 26. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки | - | 2 | | |
| 31. | Занятие 27. Промежуточный контроль выполнения обязательных испытаний ГТО. | - | 2 | | |
| 32. | Занятие 28. Промежуточный контроль выполнения испытаний ГТО на выбор. | - | 2 | | |
| Раздел № 2 – Подготовка к сдаче нормативов ГТО средствами спортивных и подвижных игр | | | | | |
| Тема 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО с использованием средств спортивных и подвижных игр | | 4 | 64 | | |
| 33. | Занятие 1. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола. | 0,5 | 1,5 | | |
| 34. | Занятие 2. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола. | 0,5 | 1,5 | | |
| 35. | Занятие 3. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами мини-футбола. | 0,5 | 1,5 | | |
| 36. | Занятие 4. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами мини-футбола. | 0,5 | 1,5 | | |
| 37. | Занятие 5. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами баскетбола. | 0,5 | 1,5 | | |
| 38. | Занятие 6. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами баскетбола. | 0,5 | 1,5 | | |
| 39. | Занятие 7. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами баскетбола. | 0,5 | 1,5 | | |

| | | | | | |
|-----|--|-----|-----|--|--|
| 40. | Занятие 8. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами баскетбола. | 0,5 | 1,5 | | |
| 41. | Занятие 9. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 42. | Занятие 10. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 43. | Занятие 11. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 44. | Занятие 12. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 45. | Занятие 13. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 46. | Занятие 14. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 47. | Занятие 15. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 48. | Занятие 16. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 49. | Занятие 17. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 50. | Занятие 18. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 51. | Занятие 19. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 52. | Занятие 20. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами мини-футбола. | - | 2 | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| 53. | Занятие 21. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 54. | Занятие 22. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 55. | Занятие 23. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 56. | Занятие 24. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 57. | Занятие 25. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 58. | Занятие 26. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 59. | Занятие 27. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 60. | Занятие 28. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| 61. | Занятие 29. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 62. | Занятие 30. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 63. | Занятие 31. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых и скоростных возможностей средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 64. | Занятие 32. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростно-силовых возможностей и силу средствами баскетбола. | - | 2 | | |
| 65. | Занятие 33. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие скоростных возможностей и силу средствами мини-футбола. | - | 2 | | |

| | | | | | |
|---|--|------------|------------|--|--|
| 66. | Занятие 34. Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО на развитие выносливости и гибкости средствами мини-футбола. | - | 2 | | |
| Раздел № 3 – Оценка уровня физической подготовленности | | | | | |
| Тема 4. Сдача испытаний (тестов) ГТО | | <i>1</i> | <i>11</i> | | |
| 67. | Занятие № 1. Выполнение обязательных испытаний (тестов) ГТО | <i>0,5</i> | <i>1,5</i> | | |
| 68. | Занятие № 2. Выполнение обязательных испытаний (тестов) ГТО | - | 2 | | |
| 69. | Занятие № 3. Выполнение обязательных испытаний (тестов) в рамках ГТО | - | 2 | | |
| 70. | Занятие № 4. Выполнение обязательных испытаний (тестов) в рамках ГТО | - | 2 | | |
| 71. | Занятие № 5. Выполнение испытаний (тестов) по выбору в рамках ГТО | <i>0,5</i> | <i>1,5</i> | | |
| 72. | Занятие № 6. Выполнение испытаний (тестов) по выбору в рамках ГТО | - | 2 | | |

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе реализации программы применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- словесные и сенсорные методы (в форме дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования; сопроводительного пояснения; указаний и команд; оценки и др.)

Метод регламентированного упражнения предусматривает твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений); по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха; создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Метод круговой тренировки. В основе круговой тренировки лежат три метода: непрерывно-поточный, поточно-интервальный и интенсивно-интервальный.

Непрерывно-поточный заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода заключается в постепенном повышении мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах.

Поточно-интервальный, который базируется на 20-40 секундном выполнении простых по технике упражнений (до 50% от максимальной мощности) на каждом этапе с минимальным отдыхом.

Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Мощность его составляет 75% от максимальной. Цель его - сокращение времени работы при стандартном объеме и сохранении временных параметров отдыха.

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений. Этот метод используется для того, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований.

Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации. Основными методами обучения являются:

Словесные (вербальные) методы обучения: устное объяснение/разъяснение, беседа.

Наглядные методы обучения: показ педагога (демонстрация); наблюдение за исполнением движений обучающихся.

Практические методы обучения:

Тренировочные упражнения, система последовательных заданий, упражнение с объяснением и исправлением ошибок, многократное повторение.

Высокая результативность работы по программе может быть достигнута при использовании следующих педагогических технологий:

- технология лично ориентированного обучения (обучение каждого обучающегося в группе, исходя из его возможностей, способностей, перспективы);
- здоровьесберегающие технологии (использование интересных упражнений для снятия мышечного напряжения, разогрева рук, повышения эмоционального фона и пр.);
- коммуникативные технологии (использование разнообразных методов для создания ситуации равноправного общения в группе, ситуации успеха для каждого обучающегося).

Информационные источники

Список литературы для использования педагогом:

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 148 с.

Пономарев, А. К. Организационно-методическое обеспечение и реализация всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания : учебник для вузов / А. К. Пономарев, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 164 с.

Технология подготовки студентов вуза к сдаче нормативов ГТО : учебное пособие / составитель А. Г. Шаргаев. — Улан-Удэ : БГУ, 2017. — 100 с.

Бардамов, Г. Б. Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО / Г. Б. Бардамов, А. Г. Шаргаев, С. В. Бадлуева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 144 с.

Бардамов, Г. Б. Базовые виды спорта: теоретико-методологические основы : учебник / Г. Б. Бардамов. — Улан-Удэ : Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова, 2023 — Часть 1 — 2023. — 161 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

Глинчикова, Л. А. История физической культуры и спорта : учебное пособие / Л. А. Глинчикова, И. Р. Федулина. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2011. — 215 с.

Блинков, С. Н. Значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в формировании человеческого капитала учащейся молодежи : монография / С. Н. Блинков, С. П. Левушкин, С. Ф. Сокунова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 171 с.

ГТО в системе физического воспитания учащейся молодежи : учебное пособие / Е. А. Стеблецов, С. Н. Монастырев, В. П. Аксенов, И. И. Болдырев. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 136 с.

Интернет – ресурсы:

ГТО, официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gto.ru/>

Что такое комплекс ГТО? [Электронный ресурс]. URL: <https://sport.cap.ru/sport/fizicheskaya-kuljtura-i-massovij-sport/vserossijskij-fizkuljturno-sportivnij-kompleks-got/chto-takoe-kompleks-gto>

Комплекс ГТО как основа физического воспитания [Электронный ресурс]. URL: https://akvobr.ru/kompleks_gto_kak_osnova_fozocheskogo_vospitaniya.html

Комплекс «ГТО»: история и перспективы развития [Электронный ресурс]. URL: <https://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/4164>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе «ГТО» проводятся:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль проводится на первых занятиях в форме сдачи испытаний (тестов) ГТО с целью комплектование группы и установления исходного уровня физической подготовленности обучающихся (Приложение 1).

Формы контроля: контрольные испытания.

Текущий контроль осуществляется по мере прохождения теории и практики и предполагает оценивание уровня освоения программы обучающимися через теоретические опросы, наблюдением за техникой и правильностью выполнения испытаний (тестов) ГТО, а также выполнение испытаний (тестов) ГТО на максимальный результат (Приложение 2).

Формы контроля: Опрос, педагогическое наблюдение, контрольные испытания.

Промежуточный контроль осуществляется по завершению первого полугодия обучения и предназначен для оценки динамики результативности прохождения обучения по программе ГТО (Приложение 3).

Формы контроля: Опрос, наблюдение, контрольные испытания.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и предназначен для определения уровня физической подготовленности посредством выполнения контрольных испытаний (тестов) ГТО. Данный контроль проводится с целью оценки степени освоения обучающимися программы (Приложение 3).

Формы контроля: Опрос, наблюдение, контрольные испытания.

**Входной контроль
и требования к уровню физической подготовленности кандидатов,
рассматриваемых на зачисление на обучение
по дополнительной общеразвивающей программе
«Подготовка к ГТО средствами спортивных и подвижных игр»**

| № п/п | Направленность испытания (теста) ГТО | Наименование испытания (теста) ГТО | Результат |
|-------|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| 1. | Скоростные возможности | Бег на 60 м | не менее 11,0 с |
| 2. | Скоростно-силовые возможности | Пръжок в длину с места толчком двумя ногами | не менее 160 см |
| 3. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) | не менее 15 раз |
| 4. | Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | не менее 10 раз |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | не менее +1 см от уровня скамьи |

Критерии к требованиям к уровню физической подготовленности:

«выполнены» - если выполнены в 5-ти испытаниях (тестах) требования, установленные к упражнениям.

«не выполнены» - если в одном из 5 испытаний (тестов) не выполнены требования, установленные к упражнениям.

Опрос по теоретической части

Данный тест содержит 10 вопросов. В каждом вопросе по 4 варианта ответа, из которых нужно выбрать верным один. За каждый правильный ответ- 1 балл. Участники, набравшие 9 – 10 баллов, считаются выполнившие задание на «отлично», 8 баллов – «хорошо», 7 – «удовлетворительно».

1. Участники VI ступени ВФСК ГТО – это...?

- А. Все учащиеся школы;
- Б. Учащиеся 9 – 11 классов;
- В. Учащиеся от 16 до 17 лет;
- Г. Учащиеся от 13 до 15 лет;

2. Какое количество видов испытаний (тестов) содержится для участников VI ступени?

- А. 21
- Б. 19
- В. 22
- Г. 16

3. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам VI ступени ВФСК ГТО?

- А. 5
- Б. 4
- В. 6
- Г. 7

4. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников VI ступени ВФСК ГТО?

- А. Прыжок в длину с разбега;
- Б. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- В. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Г. Прыжок в высоту с разбега.

5. Какое количество испытаний (тестов) по выбору содержится для участников VI ступени ВФСК ГТО?

- А. 7
- Б. 8
- В. 9
- Г. 3

6. Какой вид обязательных испытаний (тестов) в VI возрастной группе есть у и юношей и девушек одновременно?

- А. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Б. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см;
- В. Рывок гири 16кг;
- Г. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

7. Какого вида испытаний (тестов) нет в испытаниях (тестах) по выбору в VI ступени ВФСК ГТО ?

- А. Челночный бег 3х10м;
- Б. Плавание на 50м;
- В. Самозащита без оружия;
- Г. Метание спортивного снаряда (турбоснаряд) весом 150г.

8. Если участник выполнил все нормативы ГТО на «золотой» знак отличия и один из видов на «бронзовый», то какой знак отличия присваивается?

- А. Золотой;
- Б. Серебряный;
- В. Бронзовый;
- Г. Никакой знак отличия не присваивается.

9. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лёжа на спине?

- А. 30 секунд;
- Б. 1 минута;
- В. 1 минута 30 секунд;
- Г. 2 минуты.

10. Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?

- А. 9;
- Б. 7;
- В. 6;
- Г. 8.

Правильные ответы :

1 – В ; 2 – В; 3 – Б; 4 – Б;5 – В;6 – Г;7 – А;8 – В;9 – Б;10 – В.

Контрольные испытания (тестирования) для промежуточного и итогового контроля

| N п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы для юношей | | | Направленность испытания (теста) |
|---|---|---------------------------|-------------------------------|----------------------------|--|
| | | Бронзовый знак отличия | Серебряный знак отличия | Золотой знак отличия | |
| | | «удовлетворит ельно» | «хорошо» | «отлично» | |
| Шестая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно) | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,4 | 7,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:10 | 12:20 | Выносливость |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 25 | 32 | 43 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | Гибкость |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 192 | 213 | 235 | Скоростно- силовые возможности |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 41 | 51 | |
| Седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет включительно) | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 8,9 | 8,4 | 7,9 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:10 | 12:20 | Выносливость |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 25 | 32 | 43 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | Гибкость |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 192 | 213 | 235 | Скоростно- силовые |

| | | | | | |
|----|--|----|----|----|-------------|
| | (см) | | | | ВОЗМОЖНОСТИ |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 41 | 51 | |

| Восьмая ступень (возрастная группа от 20 до 24 лет включительно) | | | | | |
|---|--|-------|-------|-------|-------------------------------|
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,1 | 8,5 | 8,0 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 3000 м (мин, с) | 14:50 | 13:20 | 12:00 | Выносливость |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 27 | 33 | 45 | Сила |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | Гибкость |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 207 | 228 | 244 | Скоростно-силовые возможности |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 38 | 50 | |

Критерии общей оценки по итогам освоения программы:

«высокий уровень» - если выполнены нормативы в 6 испытаниях (тестах), на золотой знак отличия.

«средний уровень» - если выполнены нормативы в 6-х испытаниях (тестах) на золотой или серебряный знак отличия.

«удовлетворительный уровень» - если выполнены нормативы в 4-х испытаниях (тестах) на золотой или серебряный знак отличия, а в 2-х испытаниях (тесте) не ниже бронзового знака отличия.

«низкий уровень» - если выполнен норматив в 5-ти испытаниях (тестах) не ниже бронзового знака отличия, а в 1-ом испытания (тесте) не выполнены требования на знак отличия.