



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮрГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КАФЕДРА БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ И МЕДИКО-  
БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного  
возраста

Выпускная квалификационная работа по направлению  
44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

60,14 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
(рекомендована/не рекомендована)

«А» 04 2021 г.

зав. кафедрой БЖ и МБД

Тюмасева Зоя Ивановна (д.п.н., профессор)

Тюмасева Зоя Ивановна

Выполнил:

студент группы

ЗФ-514/106-5-2

Мухамедьяров Валерий Альфредович

Научный руководитель:

доктор биологических наук, профессор

каф. БЖ и МБД

Мамылина Наталья Владимировна



Челябинск 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. Теоретические основы подготовки детей к сдаче норм ГТО .....	8
1.1 Характеристика Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как явления социальной действительности.....	8
1.2 Психолого–педагогические основы формирования у старших школьников готовности к сдаче норм ГТО .....	13
1.3 Методические основы подготовки детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО .....	22
Выводы по первой главе.....	30
ГЛАВА 2. Экспериментальная работа по формированию у детей готовности к сдаче норм ГТО .....	32
2.1 Выявление уровня сформированности готовности к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста .....	32
2.2 Содержание методической работы по формированию у детей готовности к сдаче норм ГТО .....	35
2.3 Результаты реализации методики подготовки детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО.....	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	54
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях российского общества, когда стресс стал повседневным, большую помощь может оказать физическая подготовка. Общефизическая подготовка дает положительный эффект для всего организма, но лишь малая часть людей занимается физкультурой и спортом.

Для того, чтобы население активно вовлекалось в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создавать предпосылки. Легче это сделать у детей, т.к. они обладают большей пластичностью к изменениям и являются активными участниками образовательно-воспитательного процесса.

Процессом формирования привычек к здоровому образу жизни необходимо уделять значительное внимание, если мы заботимся о будущем нации. Начиная с дошкольного возраста, каждая программа обучения и развития включает в себя такой раздел, как физическое развитие. В младшем и старшем школьном возрасте, массово уделяется внимание физическому воспитанию на уроках физкультуры. Это является минимальным и наш взгляд недостаточным стимулом, для того чтобы способствовать формированию здорового образа жизни и занятиям физической активностью в жизни ребенка. У детей как показывают исследования отечественных психологов в области спорта, наблюдается низкая мотивация к занятиям и недостаточный уровень знаний и понимания пользы, которую несут занятия физической культурой и спортом. Таким образом, педагогам и родителям важно позаботиться о том, чтобы заинтересовать школьников и показать увлекательность и пользу от занятий физической культурой.

В рамках образовательной деятельности, осуществляемой по ФГОС, основной целью образования, получаемого по дисциплине физическая культура – это «формирование многогранного, физически развитого человека, для закрепления ценностей физической культуры и сохранения

здоровья на долгое время, для оптимизации работы и организации активного отдыха».

В начальных классах эта цель подробно описана: «Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей с точки зрения здоровья учащихся, общего развития физических и умственных качеств, а также использования физической культуры в здоровом виде».

О том, что необходимо прививать навыки в формировании позитивного отношения к занятию физической культурой и спортом, задумались и на уровне высшей власти РФ.

24 марта 2014 г. на официальном сайте правовой информации РФ опубликован Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Основное содержание документа сводится к тому, что дальнейшего улучшения государственной политики в области физкультуры и спорта в РФ с 1 сентября 2014 г. происходит постепенное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) представляет собой «программную и нормативную основу системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения» [32].

Программа комплекса ГТО включает в себя разнообразные виды испытаний, назначение которых заключается в строгой и объективной оценке показателей основных физических качеств человека (силы, выносливости, гибкости, координации, и т.д.) [1].

Ученые – исследователи, которые занимались проблемами

готовности школьников сдавать нормы ГТО, пришли к выводам, что процесс сдачи норм ГТО, несет в себе колоссальную физическую нагрузку. Испытуемые школьники, не были подготовлены должным образом, к сдаче нормативов, также и отсутствие должной физической подготовки у школьников, может привести к нежелательным последствиям, и несет потенциальный риск для неподготовленных детей [38].

Принимая во внимание вышеизложенное, мы установили существенное противоречие, которое заключается между важной необходимостью готовности детей младшего и старшего школьного возраста сдачи норм ГТО и недостаточно проработанными и представленными психолого-педагогическими условиями формирования такой готовности у детей младшего и старшего школьного возраста.

Выявленное нами противоречие, позволило сформулировать проблему нашего исследования: каковы на сегодняшний день существуют возможности подготовки к сдаче ГТО младших и старших школьников?

Исходя из проблемы, сформулирована тема исследования: методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста.

Исходя из темы, сформулирована **цель исследования**: теоретически обосновать, разработать и экспериментально проверить эффективность методики подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста.

**Объект исследования**: учебный процесс по физической культуре у детей старшего школьного возраста.

**Предмет исследования**: методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста.

**Гипотеза**: подготовка к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста, будет эффективной, если:

- 1) изучены теоретические основы проблемы исследования;
- 2) разработана методика подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста;

3) выявлены педагогические условия реализации методики подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста.

В соответствии с целью, нами были выделены **задачи исследования**:

1. Изучить теоретические и методические основы подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста.

2. Разработать и апробировать методику подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста.

3. Выявить педагогические условия эффективной реализации методики подготовки к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста.

В работе мы использовали следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования; анализ нормативных документов по проблеме исследования; психолого-педагогический эксперимент, включающий констатирующий,

Формирующий и контрольный этапы, и анализ результатов, которые мы получили в процессе исследования.

**Теоретико-методологическую основу исследования** составляют труды следующих ученых, работающих по проблемам:

– здоровья и пути его сохранения (ученых-медиков: М. В. Антропов, И. И. Брехман, Д. В. Колесов, Н. Т. Лебедев, С. В. Попов, Б. Н. Чумаков), педагогов и психологов (В. К. Бальсевич, Г. П. Богданов, М. Я. Виленский, Л. И. Лубышева и др.).

– разработка, адаптация и внедрение в ряд образовательных программ (М. М. Борисов; Н. А. Евстратова, В. О. Морозова, Л. Г. Качанов и др.).

– положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [32];

– исследования физического состояния и здоровья детей младшего и старшего школьного возраста (Н. С. Голицина, М. А. Рунова,

Е. Н. Вавилова, О. В. Козырева и др.);

– исследования физического воспитания дошкольников и подготовке детей к сдаче норм ГТО (Э. Я. Степаненкова, Д. В. Хухлаева и др.);

– концепции физического воспитания дошкольников (В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина и др.);

Для решения обозначенных задач и проверки гипотезы применены следующие **методы**:

– *теоретические*: анализ документов нормативно–правовой направленности; медико–биологической, психолого–педагогической и научно–методической литературы; моделирование; сравнение; систематизация полученных данных;

– *эмпирические*: педагогический эксперимент, наблюдение, беседа с родителями;

Для достоверности полученных данных мы использовали математико-статистическую обработку данных.

**Теоретическая значимость исследования:** обоснованы педагогические условия, которые позволяют формировать у детей младшего и старшего дошкольного возраста готовность к сдаче норм ГТО.

**Практическая значимость исследования** заключается в том, что обоснованные педагогические условия быть использованы специалистами–педагогами при реализации физической подготовки воспитанников, а также при подготовке к сдаче норм ГТО.

**Экспериментальная база исследования:** МКОУ Кунашакская СОШ. В исследовании принимали участие 40 детей 15-17 лет (поровну юношей и девушек).

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

1.1 Характеристика Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как явления социальной действительности

Принятие Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как явления социальной действительности, обращено к такому важному факту, как достижение реализованных устремлений на государственном уровне озаботится привлечением школьников к занятиям физической культурой и спортом, к формированию здоровой привычки к ведению здорового образа жизни [32].

ВФСК ГТО, как правильно заметили ученые, и педагоги физического воспитания направлен как на улучшение здоровья и формирование чувства патриотизма у детей, так и на осознание важности роли родителей в приучении детей к физической культуре и спорту, а также сохранение здоровья у ребенка, его физической подготовленности, физического и психического развития. В рамках этого процесса можно говорить об активном и плодотворном взаимодействии семьи и школы.

Как бы педагоги школы не старались привлечь школьников к занятиям физической культурой, большой посыл должен идти из семьи, в которой воспитывается ребенок. Благодаря участию и привлечение родителей основополагающая цель, которая реализуется с помощью внедрения комплекса ГТО – активная помощь в реализации попытки привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и активное возрождение массового спорта среди населения России обязательно будет достигнута [17].

Вновь вводимые комплекс ГТО, ФГОС – это инструменты, способствующие формированию у детей мотивации к здоровому образу

жизни, при обязательной необходимости учесть особенности здоровья каждого ребенка.

«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). В связи с этим, перед школой стоит задача введение сдачи норм ГТО в школьную программу, и непосредственная подготовка детей к сдаче комплекса ГТО» [2].

Основополагающей целью реализации комплекса ГТО является увеличение возможностей и достижение наибольшего эффекта при занятиях физической культурой и спортом основанном на укреплении здоровья, сбалансированном и разностороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении общего качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО сосредоточен на оптимальном обеспечении преимущественности в реализации физического воспитания населения [32].

Задачи Комплекса ГТО:

1) постоянный рост численности населения страны, которые занимаются оздоровительным и другими направлениями физической культуры и спорта;

2) увеличение численности населения с высокой физической подготовкой, и как следствие с развитой систематической физической активностью;

3) целенаправленное обучение молодых и пожилых людей, которые в силу своего физического состояния, активного и здорового образа жизни знают потребности регулярной физической культуры и регулярных занятий спортом;

4) увеличение численности граждан за счет соответствующих мер, методов и форм, при необходимости организации индивидуальных и

массовых мероприятий с использованием современных информационных технологий;

5) способствовать развитию системы физического воспитания и массового спорта, детско-юношеского спорта, школьного и студенческого спорта в образовательных учреждениях страны на эффективном уровне.

Комплекс состоит из 11 ступеней для разных возрастных категорий населения. Основные шаги, влияющие на школьную среду:

I этап: 1-2 классы (6-8 лет);

II этап: 3-4 классы (9-10 лет);

III фаза: 5–6 классы (11–12 лет);

IV этап: 7–9 классы (13–15 лет);

Фаза V: 10-11 классы, ПТУ (16-17 лет).

Регламент представляет цели и задачи ГВП, а также непосредственно содержание и структуру. Регламент подробно определяет, какими компетенциями и навыками должны обладать участники, как физически, так и морально, или какой результат должен быть, достигнут при подготовке к выполнению стандартов и требований ГТО. Регламент намеренно определил и обозначил назначение участников, которые соответствовали предложенным стандартам для превышения стандартов ГТО определенным образом. Важной информацией для организаторов доставки стандартов ГТО было также указание на то, как комплекс ГТО будет реализован [11].

Непосредственно в нормативной базе Комплекса также даются методические рекомендации по проведению испытаний (тестирование участников).

Согласно инструкции, прямое соответствие стандартам Комплекса ГТО рекомендуется проводить в среде, максимально приближенной к конкурентной.

На всех этапах необходимой подготовки, а также в процессе выполнения норм Комплекса должен быть осуществлен непосредственный

контроль медицинского работника [16].

Для оптимального хода процесса соревнований при сдаче норм ГТО, рекомендована определенная последовательность проведения испытаний (тестирования). При этом особо отмечается, что начинать тестирование с правильного всего с тестов (испытаний) которые требуют наименьшего количества затраченной энергии при его выполнении. Также указывается, что организаторы сдачи норм ГТО, обязаны обеспечить участникам при сдаче нормативов общую разминку, перед сдачей тестов и предусмотреть необходимое количество времени для отдыха, перед и после сдачи нормативов [27].

По заключению экспертов, наиболее эффективна следующая процедура проверки физической подготовленности участников:

1. Бег на 30, 60, 100 метров. В соответствии с возрастными стандартами и требованиями для каждой ступени Комплекса.

2. Точка для прыжка в длину с толчком двумя ногами, бег в прыжке в длину.

3. Тест силовых упражнений:

подтягивания с подвески на низкой перекладине и с подвески на высокой перекладине;

- лежа на полу, сгибайте и разгибайте руки;
- вытяжка гири;
- подъем туловища из положения лежа.

Для проверки силовых тренировок желательно включить команду судей: главный судья команды (устанавливает единые требования для оценки всех устройств, дает общие инструкции, измеряет время и записывает результаты) и судьи каждого устройства (проверяет количество выполненных упражнений, их правильность и т.д.).

Желательно проверить сгибание и разгибание руки, находящейся на полу, с помощью контактной доски, позволяющей объективно проводить измерения.

Тесты на скорость / силу и силовые упражнения можно выполнять за день или два, в зависимости от количества участников.

4. Запуск на 1; 1,5; 2; За один день проехал 3 км. Перед гонкой в батарее 1; 1,5; 2; Тест на 3 км можно организовать по одному или двум менее энергоемким тестам, но лучше ограничиться одной гонкой.

5. Навыки плавания обычно проверяются после начальной тренировки и практики. Судьи-контролеры определяют боковой удар во время поворота, а также нарушают правила (ходьба по дну, наблюдение за распределительными полосами). Результаты каждого участника записываются и включаются в протокол.

6. Силовые тренировки, тяжелая атлетика и беговые лыжи рекомендуется проводить в зимний день. Рекомендуется проводить соревнования с двухдневным многодневным перерывом [11].

«Готов к труду и обороне» — программа, созданная в 1931 году, способствующая формированию физического развития молодежи. По первым буквам программы и создана аббревиатура ГТО. Программа реализовалась вплоть до 1991 года.

В 2014 году по указу Президента России В. В. Путина программа вновь была возрождена и преследует такие же цели: формирование гражданина, физически развитого и выносливого.

Благодаря реализации этой программы, граждане страны смогут выявить актуальный уровень своего физического развития и при успешном выполнении, получить награду – золотой значок ГТО.

Таким образом, сдача норм ГТО, во-первых, улучшает самочувствие занимающегося, закладывает надежный фундамент для молодого поколения, тренирует основные физические качества, улучшает самочувствие и настроение. Упражняясь для сдачи нормативов, человек вносит существенный вклад в свое здоровье и свое будущее долголетие. Занимаясь сам, родитель подает хороший пример своим детям, и делает задел на здоровье и долголетие своим детям.

Во-вторых, министром спорта, в 2015 году, внесено было предложение то том, что работодателям рекомендовано было поощрять сотрудников, которые обладают значками ГТО, поощрять материально или дополнительными днями к отпуску (по возможностям работодателя). Также золотой значок ГТО помогает школьникам, в поступлении в ВУЗы страны. При высоком конкурсе на престижные специальности добавление баллов, за значок ГТО является большим подспорьем, для будущих студентов. Тем самым, помимо здоровья, занимающийся подготовкой к сдаче норм ГТО, получает дополнительные привилегии. Таким образом, государство стимулирует своих граждан заниматься физической культурой, спортом, посещать спортивные секции и залы.

Сдача норм ГТО улучшает самочувствие и настроение, закладывает надежный фундамент для молодого поколения, тренирует основные физические качества. Сотрудники получают поощрение и дополнительные поощрения, и оплачиваемые дни отпуска, школьники привилегии при поступлении в ВУЗы.

## 1.2 Психолого–педагогические основы формирования у старших школьников готовности к сдаче норм ГТО

В данном параграфе работы мы проведем анализ современных источников литературы разных авторов, по проблеме формирования у младших школьников готовности к сдаче норм ГТО.

Так в работах А. И. Апиной, Л. Н. Сухановой, О. В. Аракчеевой, представлены главные задачи педагогов в рамках подготовки обучающихся к сдаче норм ВСФК ГТО:

- развитие у обучающихся устойчивого интереса к развитию своих физических и морально–волевых качеств, развитию мотивации к здоровому образу жизни;

- внесение корректировок и улучшений в программы учебной и факультативной деятельности, способствующие формированию

общедоступной физической культуры в образовательных учреждениях страны;

- развитие актуальной потребности в регулярном участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях, проводимых в рамках городских и областных мероприятиях;

- модернизация программных и различных методических материалов, обеспечивающих занятия физической культурой.

- реализация актуального контроля по текущему уровню физической подготовки и выявление степени обладания практическими умениями физкультурно-оздоровительной направленности;

- формирование результативной работающей системы согласованных действий, с внешкольными учреждениями физкультурной направленности (Дворцы Спорта, спортивные клубы и секции) [30].

В работах других авторов, описано, что основной задачей преподавателя физической культуры – помочь обучающимся произвести объективную оценку возможностей, создать мотивацию работы над улучшением личных результатов и оказывать содействие в развитии актуальных направлений и индивидуальной работы с учениками. Использовать весь свой опыт и знания для оказания педагогического воздействия на занимающихся учеников [18].

В занятиях физической культурой и спортом, важнейшей составляющей занятий, являются такие аспекты, как личная заинтересованность и самостоятельность, в проявлении физической активности. В рамках реализации этих аспектов, перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить учащихся кругом знаний о пользе физических упражнений, проделать необходимую работу в рамках формирования навыков и умений при занятиях физическими упражнениями. Также стоит задача в создании необходимых и достаточных условий, в которых учащиеся смогут самостоятельно упражняться в достижении ими поставленных результатов [23].

Итак, основной базой, которую необходимо формировать в рамках начальной школы – это воспитание у младших школьников навыков самостоятельного выполнения необходимых двигательных действий.

Главной особенностью работы учителя физической культуры должно стать обучение школьников младших классов навыкам усложнения упражнения, формирование осознанных двигательных действий, а также поощрение учеников к самостоятельному выполнению. На первоначальном этапе задача учителя натренировать школьников выполнять двигательные действия, которые они смогут включить в свою самостоятельную тренировку. К таким двигательным действиям относятся общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения. Общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения учащиеся должны самостоятельно научиться включать в свои ежедневные занятия утренней гимнастикой, во время перерывов монотонной работы (например, при приготовлении уроков необходимо делать короткие перерывы для разминки, физкультминутки), навыки выполнения утренней гимнастики, подвижные игры во время прогулок, а также при любых других видах физической активности.

Важным элементом в самостоятельной двигательной активности, которой необходимо обучать школьников являются занятия по формированию у младших школьников правильной осанки. Сюда следует включать комплексы упражнений, для развития навыков осанки, включение упражнений на формирование мышц туловища ребенка.

Следующим видом двигательных упражнений, которому необходимо научить младших школьников являются прочные навыки ходьбы и бега. Специалистами рекомендуется начинать и заканчивать все самостоятельные занятия детей. Существенным моментом в ходьбе и беге являются учения школьников правильно ходить и бегать, уметь изменять скорость и темп движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, навыки и умения в упражнениях, связанных с висами и упорами

(подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа) [14].

С самых первых дней обучения в начальной школе на уроках физической культуры необходимо приучать младших школьников пользоваться терминами и приучением к пониманию и употреблению специальных терминов и понятий. Теория должна включаться в каждый урок физической культуры, постоянно расширяя словарный запас детей, расшифровывая им новые термины и понятия, которыми оперирует в своей речи учитель. Таким способом, педагогу не составит труда приучать детей к пониманию основ физической культуры и спорта. Некоторое время желательно выделить на изучение таких основных тем как «Режим дня школьника», «Здоровый образ жизни», «Понятие «физическая культура» и польза которую приносят занятия», «Нормы ГТО», «Физическое совершенствование».

Кроме того, он обязательно должен входить в состав материала теоретической работы и творческих заданий с их предварительной подготовкой. Детям следует дать следующие творческие задания: составлять и соблюдать свой режим и распорядок труда и отдыха в своих днях; укажите, насколько эффективно вы применяете стандарты мониторинга и будущие критерии для норм тренировок такого рода на следующий год, и объясните, какие другие действия вами будут предприняты, в соответствии с рекомендациями педагога-тренера. В практической части занимающиеся должны научиться создавать и выполнять серию утренних упражнений, серию физических упражнений на координацию, гибкость, развитие силы и правильное положение. Получить соответствующее оборудование для выполнения всех контрольных тестов ГТО.

Подберем основные упражнения, которые необходимо включить в занятия физкультуры в начальной школе:

Длинный прыжок с земли для выполнения теста:

– прыжки из круга в круг расположены на расстоянии друг от

друга;

- скакалка;
- прыжки с приседания, продвигаясь вперед;
- прыжки в длину с земли через препятствие (веревку) с

постепенным увеличением расстояния.

- игры на свежем воздухе и игровые упражнения: «удочка», «кролик и волк», «часы», «Волк в канаве», «кто больше прыгнет?» и др.

Эстафета:

- футбольный прыжок;
- прыжок «пингвина» с мячом, застрявшим между ног, «пингвин» прыгает, и др.

Для выполнения теста наклона вперед, стоя на гимнастической скамейке:

- упражнение «книга». Сидя на полу, стоя на спине, ноги вместе.

Поднимите пальцы до пальцев ног. Кроме того, упражнение можно выполнять стоя.

- упражнение «возьмите игрушку». Наклоняясь, стоя на скамейке, поднесите пальцы к игрушкам.

Чтобы выполнить тест, поднимите туловище из положения лежа на спине:

- корпус вверх, лежа на полу, руки за голову, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты до колен.

- одновременно поднимая руки из лежачего положения на животе на скамейке.

- руки и ноги, лежа на спине положение, поскольку одновременно в удалении.

Чтобы выполнить тест на бросание теннисного мяча в цель:

- бросание в вертикальную и горизонтальную цель;
- игры на открытом воздухе: «вышибалы», «охотники за кроликами», «стреляйте в самолет», «мяч через сеть», «столкновение».

Игры для выполнения теста: игры на открытом воздухе: «изменить объект», «кто будет собирать булавки больше», «оббеги, а не задень», «команда с быстрыми ногами», «собрать ромашку», «быстро к игрушкам» и др.

Чтобы выполнить тест, сгибание и удлинение рук, лежа на полу:

- сгибание и удлинение рук, стоящих против стены;
- много, но при стоянии на столе или подоконнике;
- сгибание и удлинение рук с поддержкой колена;
- упражнения с гантелями для улучшения силы рук;
- в качестве альтернативы, переместите руки вперед, а затем назад от остановки, лежа на полу;
- в качестве альтернативы, переместите руки вперед, а затем назад и назад от приседания;
- сгибание и удлинение рук при лежании на полу (3-4 серии 5-6 раз подряд).

Мобильные игры: «буксир в парах», «движущееся кольцо», «выталкивание из круга», «кролики и моржи», «кто сильнее», «перетягивание каната» и др. [36].

Итак, основной базой, которую необходимо формировать в рамках начальной школы – это воспитание у младших школьников навыков самостоятельного выполнения необходимых двигательных действий. В занятиях физической культурой и спортом, важнейшей составляющей занятий, являются такие аспекты, как личная заинтересованность и самостоятельность, в проявлении физической активности. В рамках реализации этих аспектов, перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить учащихся кругом знаний о пользе физических упражнений, проделать необходимую работу в рамках формирования навыков и умений при занятиях физическими упражнениями. Также стоит задача в создании необходимых и достаточных условий, в которых учащиеся смогут самостоятельно упражняться в достижении ими

поставленных результатов.

Подготовить учащихся к сдаче норм ГТО такая задача ставится перед тренером, а в рамках образовательного учреждения перед учителем дисциплины «физическая культура» и является одной из форм физического воспитания.

Под формами занятий в рамках физического воспитания школьников понимается организация учебно-воспитательного процесса, характеризующаяся строго регламентированным взаимодействием преподавателя (тренера) и занимающихся с созданием специализированных условий для учебно-тренировочных занятий [13].

В общеобразовательном учреждении выделяют две формы занятий, которые объединены особенностями организации занятий и способом руководства таких занятий: это урочные и внеурочные формы организации занятий с занимающимися. Проанализируем две этих формы и кратко дадим характеристику каждой из них.

Урочная форма организации занятий предполагает постоянный состав занимающихся, которые тренируются под наблюдением и контролем преподавателя (тренера) [16]. К урочной форме относятся спортивно–тренировочные занятия, которые проходят в рамках курса «Физическая культура». Урочная форма спортивно–тренировочных занятий является приоритетной в реализации программ основного общего образования в рамках физического воспитания, на которых решаются основополагающие задачи образовательного, оздоровительного и воспитательного характера.

В рамках урока физической культуры в образовательном учреждении реализуется регулярное и систематическое обучение занимающихся правильному выполнению физических упражнений, формированию у занимающихся правильному использованию двигательных навыков и развитие физических качеств, занимающихся [17].

В методическом обеспечении дисциплины «Физическое воспитание»

выделяют различные типы уроков, в зависимости от типа решаемых на нем задач: вводный урок, урок изучения нового материала, урок закрепления материала, смешанный урок, контрольный урок.

В соответствии с учебно-методическим комплексом дисциплины «Физическая культура» вводный урок проводится преподавателем (тренером) в начале учебного года или в начале какого-либо учебного цикла.

На вводном уроке преподаватель (тренер) знакомит занимающихся с задачами предстоящего учебно-тренировочного курса, знакомит с основным содержанием предстоящего учебно-тренировочного курса, разъясняет правила поведения и технику безопасности, которой должны придерживаться все без исключения, занимающиеся в течение занятия, проясняет требования к тренировочным костюмам и другие вопросы, касающиеся организации и проведения занятий.

В рамках урока изучения нового материала по дисциплине «Физическая культура» основное внимание уделяется изучению новых упражнений и движений. Как правило, все внимание занимающихся привлечено к показу правильного выполнения разучиваемых движений и упражнений. На уроке изучения нового материала, двигательная активность занимающихся не так высока, как например, на уроках закрепления материала.

На уроках закрепления изученного материала и на уроках совершенствования движений важнейшей составляющей является отработка навыка правильного выполнения изученного движения и упражнения. В рамках совершенствования движения производится многократное повторение изучаемых движений во всевозможных изменяющихся условиях в рамках учебно-тренировочного процесса. Как правило, на таких уроках, двигательная активность занимающихся очень высока.

В рамках смешанного урока по дисциплине «Физическая культура»

основное внимание уделяется изучению нового материала с одновременным закреплением и совершенствованием пройденного материала на предыдущих занятиях.

В рамках контрольного урока по дисциплине «Физическая культура» в образовательном учреждении время отдается для контроля и оценки качества успеваемости в выполнении разучиваемых упражнений в рамках курса. В основном такой урок проводится в конце изучаемого блока упражнений или в конце четверти в образовательном учреждении [16].

В общеобразовательном учреждении также выделяют и внеурочные формы организации занятий. К таким внеурочным формам организации занятий относят секции по разнообразным видам спорта, а также по разнообразным формам внеклассных мероприятий, например, таких как туристические походы, сплавы по рекам, спортивные праздники, состязания, и т.п. спортивные мероприятия.

Помимо урочных и внеурочных занятий проводятся и иные занятия со школьниками: групповые и индивидуальные, со сверстниками и с родителями, а также выполнение самостоятельных тренировок и выполнение домашних заданий по физической подготовке школьников.

Основной направленностью такой работы, является оздоровление занимающихся, удовлетворении потребности организма в физической активности и в планомерном развитии физических качеств [19].

Урочная и внеурочная работа, проводимая педагогом (тренером), должна быть особым образом взаимосвязана и призвана решать ряд поставленных программой физического воспитания школьников задач. В рамках дисциплины «Физическая культура» в образовательном учреждении является урочная деятельность, а внеурочная является расширяющей и углубляющей основные полученные навыки занимающихся школьников.

Таким образом, основы формирования у старших школьников готовности к сдаче норм ГТО, должны включать в себя разнообразные

формы физического воспитания и развития: урочные и внеурочные формы. Урок физической культуры, представляют собой строго регламентированные занятия, проводимые педагогом (тренером) с постоянным составом учащихся. К такому виду занятий относятся уроки и спортивно–тренировочные занятия. Урок физической культуры позволяет решить такие задачи, стоящие перед педагогом, как образовательные, оздоровительные и воспитательные. Образовательный процесс реализуется также и дополнительных формах тренировочной работы со старшими школьниками: секции по разнообразным видам спорта, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: турпоходов, экскурсий, праздников, соревнований и показательных выступлений. В формировании физического развития школьников подготовке к сдаче норм ГТО целесообразно применение разнообразных методов. В теории дисциплины «Физического воспитания» выделяют различные подходы к классификации методов физического воспитания, среди которых присутствуют основные группы методов: метод строго–регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод, метод словесного воздействия. Активность сконцентрирована на оздоровительной составляющей, удовлетворении нужды старших школьников в движении, в формировании физических качеств.

### 1.3 Методические основы подготовки детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО

В формировании физического развития школьников подготовке к сдаче норм ГТО целесообразно применение разнообразных методов. В теории дисциплины «Физического воспитания» выделяют различные подходы к классификации методов физического воспитания, среди

которых присутствуют основные группы методов: метод строго–регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод, метод словесного воздействия [24].

Метод строго–регламентированного упражнения включает в себя некоторые разновидности:

– метод целостного и расчлененного упражнения – когда выполнение упражнения происходит целиком, либо возможно освоение техники по частям, когда происходит расчленение упражнения на основное движение и второстепенное. Таким образом, сначала разучивается основная составляющая, а затем добавляется второстепенное движение.

– метод повторного упражнения. Подразумевает выполнение упражнения с многократным повторением с определенными интервалами отдыха;

– метод равномерного упражнения. Подразумевает выполнение упражнения непрерывно в течение длительного времени с постоянной интенсивностью;

– метод переменного упражнения. Предполагает выполнение упражнения многократным повторением через определенные интервалы отдыха;

– метод интервального упражнения [17].

Игровой и соревновательный метод, также необходимо включать в занятия со старшими школьниками. Благодаря включению игр и соревнований в структуру занятия со старшими школьниками, формируется мотивация и интерес к проводимым педагогом (тренером) занятиям. Также при включении в структуру занятия игр и соревнований среди коллектива занимающихся формируется коллективный дух, взаимоподдержка и взаимовыручка.

Словесный метод воздействия позволяет педагогу (тренеру) решать, как общепедагогические, так и узко специфические задачи физического воспитания старших дошкольников. С применением словесного метода

педагог (тренер) ставит перед занимающимися задачи, управляет учебно–тренировочной деятельностью старших школьников, оценивает результаты и производит воспитательное воздействие на занимающихся.

В рамках достижения цели физического воспитания старших школьников реализуются следующие средства: физические упражнения; оздоровительные факторы окружающей среды; гигиенические и закаливающие процедуры. Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи [6].

Одним из эффективных методов подготовки детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО может служить метод круговой тренировки.

Под тренировкой выполняемой круговым методом, упражнения и его колебания, понимаются эффективные организационные и методические формы упражнений для развития и совершенствования таких моторных качеств, как сила, скорость и выносливость, а также, особенно, их сложные формы – силовая выносливость, быстрая выносливость и высокая скорость [37].

Проблема при использовании метода круговой тренировки заключается в эффективном развитии двигательных свойств, в ограниченных и строго ограниченных условиях задержки, при строгой компоновке и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений [18].

В ходе выполнения радиальных упражнений в спортзале или на спортивной площадке выделяются специальные места для проведения физических упражнений станции. Методологическая основа круговой тренировки состоит в соблюдении точных критериев нагрузки, совершении строго регламентированных и выверенных движений и соблюдении очередности изменений в упражнениях. Это является отличительной особенностью кругового метода тренировок от жестко выверенных упражнений от примерной нагрузки и игр, от ситуаций конкуренции, а также от характерных игровых и соревновательных приемов [6].

Комплексные учебные комплексы состоят из простой, технически привычной гимнастики, основной и спортивно-вспомогательной гимнастики, а также тяжелой атлетики, атлетики и других видов спорта.

Эффект круговой тренировки является результатом консолидации эффектов отдельных упражнений. Эффект консолидации достигается благодаря влиянию каждого упражнения и его взаимосвязи с последовательностью предшественников:

Регулярные упражнения состоят из повторяющихся этапов, каждый из которых имеет определенный этап, следующий за другим. К ним относятся метание, прыжки, практика гимнастических снарядов и т.д.

В круговой тренировке ациклическим упражнениям придается циклическая структура путем их повторения на станциях. В отличие от естественных циклических упражнений, они являются искусственно циклическими. Одно и то же циклическое или ациклическое упражнение может иметь множество вариаций в круговой тренировке. Их можно выполнять с разными весами, частотой, скоростью, амплитудой, из разных исходных положений. Изменение этих параметров тренировки изменяет величину и направленность тренировочной нагрузки и, следовательно, ее немедленный и кумулятивный тренировочный эффект [27].

Учитывая то обстоятельство, что в тренировке участвуют разные

количество мышц, а также различное количество групп мышц, выделяют такие виды упражнений: локальные, региональные и глобальные.

Использование местных (локальных) упражнений, подразумевает участие в работе до одной трети всех мышц, и более двух третей глобальных мышц, участвующих в работе при выполнении глобальных упражнений. Между локальными и глобальными упражнениями, промежуточное место занимают региональные упражнения. Они занимают это место, т.к. учеными подсчитан объем каждой группы мышц.

Региональные упражнения на работу одной из рабочей мышцы занимают промежуточное положение среди локальных «глобальных мышц». Локальные цепные упражнения позволяют воздействовать на отдельные группы мышц. Во время их выполнения зависит согласованность работы нервных центров, мышц и других «нервно-мышечных» факторов.

Круговой тренинг в первую очередь предназначен для групповых упражнений (однако он не может помешать использованию некоторых упрощенных вариантов индивидуального обучения). Сама организационная основа круглого обучения (переменные «станции», отношение задачи к работе других членов группы и т. Д.) Основана на групповой деятельности, строгой трудовой этике и дисциплине.

Тренировку можно построить с помощью следующих опций:

1. Полностью стандартизируйте процесс упражнений. Во время тренировки основные составляющие нагрузки на мышцы не меняются. Они стандартные.

2. Ориентация факторов, влияющих на упражнение, является «переменным» упражнением [19].

Упражнения в круговой тренировке используются для максимального уравнивания всех групп мышц, а также для регулярной нагрузки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качества двигателя можно развивать разными способами (мощность, скорость,

выносливость и т. д.)

С использованием определенного метода, но в основном комплексные качества, такие как силовая выносливость, скоростная мощность и скоростная выносливость. При использовании одного из способов нагружения стабильность улучшается в большей или меньшей степени (общая или специфическая).

Схемы упражнений – один из организационно-методических приемов использования упражнений. Его цель – создать у занимающихся благоприятные условия для развития физических навыков, учебной программы для групповых занятий. Организация круговых упражнений строится на выбранных физических упражнениях по определенной схеме (общее название круговых упражнений), а во время выполнения упражнений «станции» расставляются в порядке последовательной смены.

Предпосылки к использованию круговых упражнений:

1. Инфраструктура комплексно-управляемый темп – участвует в вся группа.
2. Необходимость учитывать возрастную особенность воспитанников.
3. Тщательное изучение всего управления обучением, воспитанники должны предварительно быть ознакомлены с комплексом упражнений.
4. Строгое соблюдение норм отдыха и тренировок.
5. Индивидуализация физических упражнений соответствует физическим возможностям и физической подготовленности воспитанников.
6. Регулярное повышение нагрузки сообразно с тренировками.
7. Временная смена упражнений, которые входят в процесс круговой тренировки.
8. Разнообразная нагрузка, которая позволяет задействовать разные группы мышц в процессе круговой тренировки.
9. В процессе освоения программы тренировок проводить развитие

двигательных качеств воспитанников.

10. Систематическая оценка успеваемости воспитанников.

11. Необходимость в фиксации пульса до и после прохождения круга.

12. Запишите показатели на обучающей карте учащегося [39]:

Преимущества данной методики обучения:

1. Формируется у тренирующихся способность к проявлению активности, способности самостоятельно выполнять упражнения.

2. Развивает у занимающихся ответственное, сознательное отношение к способности выполнять упражнения, поведение, способное оказывать помощь друг другу.

3. Завершение упражнений на курсах физического воспитания формирует навык занимающихся применять упражнения. Освоение физических упражнений, позволяет сформировать навыки самостоятельного выполнения дома и навыки для обучения физическому совершенствованию в повседневной жизни.

4. Метод круговых упражнений позволяет дозированно выбирать оптимальный уровень нагрузки, соответствующий физическому состоянию занимающегося, это обеспечивает положительную динамику показателей физической подготовки.

5. Правильный подход к организации тренировки позволяет всем учащимся одновременно совершенствовать свою игровую технику.

6. Никаких ограничений для тренера во время круговых тренировок, «организация упражнений» и создание станций в спортзале позволяют использовать все преимущества этой тренировки в процессе организации уроков.

7. Специальное оборудование для тренировки не предусматривается и особых условий специальных площадок не требуется.

8. Метод круговой тренировки ряд преимуществ как за счет формирования динамической структуры движений, особенно их силового

наполнения, так и функциональной тренировки за счет концентрации сложных средств.

9. Круговой метод универсален. Может использоваться с занимающимися из любой медицинской группы (основной, подготовительной, специальной), а также при развитии моторики двигательных навыков (обучение, закрепление, совершенствование), переводе любого программного материала (легкоатлетический) с активных занятий (гимнастика, спорт на открытом воздухе игры и т. д.) [16].

10. Ввиду того, что в круговой тренировке есть большое количество методических опций, круговая тренировка имеет широкий диапазон, от школьной физкультуры до «большого» спорта. Это обеспечивается неограниченными возможностями выбора учебных материалов с учетом индивидуальных особенностей участников, и точная рационализация нагрузка для каждого вида спорта.

Таким образом, круговое упражнение в тренировочном процессе – это процедура многократного повторения, изменения и восстановления с точной дозой нагрузки. Схема упражнений – один из организационно-методических способов применения физических упражнений. Он разработан для создания у занимающихся правильных условий для развития их физических способностей. Схема упражнений предназначена для групповых занятий. В основе организации круглых упражнений лежит серия циклических поддерживающих физических упражнений, которые выбираются по определенной схеме (условное обозначение круглой тренировки) и выполняются в порядке последовательной смены «станций», находится в учебной зоне, в виде замкнутой фигуры (круга и т. д.). По сложности схемы упражнения состоят из относительно простых, ранее хорошо изученных движений, которые в основном заимствованы из базовой вспомогательной гимнастики, а также некоторых видов спорта. Психическая структура большинства этих движений придается природе «искусственного цикла» через последовательные повторения.

## Выводы по первой главе

Таким образом, проанализировав теоретический аспект изучаемой нами проблемы, мы пришли к следующим выводам:

Принятие Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как явления социальной действительности, обращено к такому важному факту, как достижение реализованных устремлений на государственном уровне озаботится привлечением школьников к занятиям физической культурой и спортом, к формированию здоровой привычки к ведению здорового образа жизни. ВФСК ГТО направлен как на улучшение здоровья и формирование чувства патриотизма у детей, так и на осознание важности роли родителей в приучении детей к физической культуре и спорту, а также сохранение здоровья у ребенка, его физической подготовленности, физического и психического развития.

Основной базой, которую необходимо формировать в рамках начальной школы – это воспитание у младших школьников навыков самостоятельного выполнения необходимых двигательных действий. В занятиях физической культурой и спортом, важнейшей составляющей занятий, являются такие аспекты, как личная заинтересованность и самостоятельность, в проявлении физической активности. В рамках реализации этих аспектов, перед учителем физической культуры стоит задача обеспечить учащихся кругом знаний о пользе физических упражнений, проделать необходимую работу в рамках формирования навыков и умений при занятиях физическими упражнениями. Также стоит задача в создании необходимых и достаточных условий, в которых учащиеся смогут самостоятельно упражняться в достижении ими поставленных результатов.

Основы формирования у старших школьников готовности к сдаче норм ГТО, должны включать в себя разнообразные формы физического воспитания и развития: урочные и внеурочные и другие. Урок физической

культуры, представляют собой строго регламентированные занятия, проводимые учителем (тренером) с постоянным составом учащихся. К такому виду занятий относятся уроки и спортивно-тренировочные занятия. Урок физической культуры позволяет решить такие задачи, стоящие перед педагогом, как образовательные, оздоровительные и воспитательные. Образовательный процесс реализуется также и дополнительных формах тренировочной работы со школьниками: секции по разнообразным видам спорта, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий: турпоходов, экскурсий, праздников, соревнований и показательных выступлений. Активность сконцентрирована на оздоровительной составляющей, удовлетворении нужды детей и подростков в движении, в формировании физических качеств детей.

Круговое упражнение в тренировочном процессе – это процедура многократного повторения, изменения и восстановления с точной дозой нагрузки. Схема упражнений – один из организационно-методических способов применения физических упражнений. Он разработан для создания у занимающихся правильных условий для развития их физических способностей. Схема упражнений предназначена для групповых занятий. В основе организации круглых упражнений лежит серия циклических поддерживающих физических упражнений, которые выбираются по определенной схеме (условное обозначение круглой тренировки) и выполняются в порядке последовательной смены «станций», находится в учебной зоне, в виде замкнутой фигуры (круга и т. д.). По сложности схемы упражнения состоят из относительно простых, ранее хорошо изученных движений, которые в основном заимствованы из базовой вспомогательной гимнастики, а также некоторых видов спорта. Психическая структура большинства этих движений придается природе «искусственного цикла» через последовательные повторения.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ГОТОВНОСТИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

2.1 Выявление уровня сформированности готовности к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста

Исследование было проведено в три этапа:

I этап – теоретико-поисковый (сентябрь 2019 – октябрь 2019). На данном этапе проводился анализ научно-методической литературы. В результате анализа библиографических источников, нами была поставлена цель и задачи педагогического эксперимента.

II этап – экспериментальный (октябрь 2019 – февраль 2020). На данном этапе был проведен педагогический эксперимент (констатирующий этап, реализация программы подготовки и формирующий этап эксперимента).

III этап – аналитический (март 2020 – апрель 2020). На данном этапе анализировались полученные результаты. Делались выводы о значимости проведенной работы.

Целью констатирующего этапа исследования было выявление параметров готовности старших школьников к сдаче тестов ГТО V ступени.

Перед нами стояли следующие задачи исследования:

- 1) определить уровень и содержание двигательной активности учащихся;
- 2) выявить тесты ГТО, вызывающие затруднения у школьников;
- 3) установить мотивацию старшеклассников к сдаче нормативов ГТО.

В экспериментальном исследовании приняли учащиеся МКОУ Кунашакская СОШ, 40 детей 15–17 лет (поровну юношей и девушек).

Экспериментальная и контрольная группы были сформированы из учащихся параллели 9, 10 и 11 классов, посещающих школьную секцию

баскетбола.

Контрольную группу составили 20 детей (15, 16, 17 лет), разделенные на подгруппы: 10 девушек и 10 юношей. Экспериментальную группу также составили 20 детей (15, 16, 17 лет), разделенные на подгруппы: 10 девушек и 10 юношей.

Опрос проводился по разработанной нами анкете, которая включала также изучение карт здоровья занимающихся. Анкета нами представлена в приложении 1.

Результаты опроса показывают, что 70% респондентов относятся к основной медицинской группе, 25% - к подготовительной, а 5% освобождены от практических занятий.

В настоящее время 25% респондентов занимаются в спортивных школах, спортивных секциях, 5% из которых имеют спортивную категорию.

30% старшеклассников занимаются самостоятельными упражнениями регулярно, 22% - нерегулярно, 40% - очень редко и 8% - нет. Наиболее предпочтительные виды физических нагрузок для мальчиков 15-17 лет: бег, футбол, волейбол, единоборства; для девочек: дозированная ходьба, бег трусцой, плавание, аэробика и фитнес.

Тесты ГТО сдали 5% опрошенных старшеклассников (2,5% - серебро, 2,5% - бронза).

В ближайшее время 54% респондентов хотят участвовать в принятии стандартов ГТО, 18% не видят смысла, 16% откладывают это, 12% не хотят.

64% старшеклассников имеют информацию о задачах комплекса ГТО, 34% поверхностны, 2% - нет.

94% старшеклассников узнали о комплексе ГТО от учителей, 12% из Интернета и 4% от друзей.

Результаты исследования показали, что наибольшие трудности вызывает молодежь. Бег трусцой на 3 км (57,7%), катание на лыжах

(53,8%), катание на лыжах - 5 км (50%), захват камеры (46,2%); у девочек проблемы. Метание спортивного инвентаря (70,8%), стрельба (66,7%), бег 2 км (62,5%), катание на лыжах 3 км (58,3%), подвеска с низкого перекрестка, переход 3 км (54,2%), наклонное положение и разгибание (50%), прыжки в длину, поход на 10 км (по 45,8%).

В ходе исследования выяснилось, что наиболее успешным тестом для мальчиков была «бег на 100 метров», а для девочек – «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке».

Мотивация для подготовки и сдачи тестов ГТО определяется следующим образом: «дополнительные баллы при поступлении в вуз» составили 66% респондентов, «умственно-физическое улучшение» было важно для 24% учеников, а 12% – важно как показатель социального статуса старшеклассников. Они хотят «поправить здоровье» и «повысить свой социальный статус» – таких ответов было 8%.

Исследование проводилось с целью улучшения физических качеств занимающихся, а также для совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию.

В группе мы ввели контрольные стандарты для определения уровня физической подготовленности учащихся по таким характеристикам, как сила, скорость и гибкость (Приложение 1, Таблица 1,2), уровень подготовки учеников определяется методом игры в баскетбол в начале и конце учебного года (Таблица 3,4).

В экспериментальной группе мы провели курс по физическому обучению, во время которого мы использовали метод круговой тренировки, включающий в себя комплекс разработанных нами упражнений (Приложение 2).

В конце эксперимента мы провели двойную проверку, чтобы отследить уровень физических качеств и баскетбольных навыков в начале и в конце эксперимента.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать выводы.

1) Уровень мобильности старшеклассников не так высок. 30% регулярно занимаются спортом.

2) Тесты ГТО, выносливость, сила, скорость, характеристики, вызывающие наибольшие затруднения у старшеклассников, связаны с выносливостью девочек.

3) Мотивация к укреплению здоровья, текущая цель ГТО, возможна только для 12% студентов.

Это означает, что нынешние старшеклассники не готовы сдавать тесты ГТО. Нужна целенаправленная работа, чтобы подготовить старшеклассников к сдаче стандартов ГТО и прояснить их учебные цели.

## 2.2 Содержание методической работы по формированию у детей готовности к сдаче норм ГТО

На занятиях баскетболом на факультативных спортивных занятиях с занимающимися, чтобы лучше усвоить учебную программу, увеличить плотность уроков, развить и улучшить моторику, мы использовали работу с занимающихся на станциях для лучшего усвоения.

Каждая группа выполняет индивидуальные задания на всех станциях. Переход к каждой станции оговаривается заранее. В зависимости от класса используются разные варианты: упражнения, которые отражены в картах занимающихся.

Урок, тренировка в рамках кругового занятия, обеспечивается периодами работы и отдыха. Во время урока мы не превышаем трех станций, поэтому группа делится на секции. Как только у нас будет два или три урока в начале секции баскетбола, по мере того, как занимающиеся привыкают к этой части программы, мы начинаем предлагать круговые тренировки на станциях. Перед занятием проводим инвентаризацию и производим просмотр оборудования. Делим

тренажерный зал на три части и ограничиваем соответствующие участки резинками, яркими полосками, растягиваемся на небольшую высоту перед тренировкой участка.

Структура такая введение: 10 минут, в основной части тренировки: 25-27 минут. 15 минут (10-12 мин. – на подвижные игры, эстафеты или игры в баскетбол на уменьшенных площадках поперёк зала), заключительная часть – 3 мин. (упражнения на расслабления, снятие утомления, подведение итогов урока).

Предлагаем такие варианты заданий круговой тренировки, входящие в станции 1-3.

Станция 1. Передачи и ловля мяча (закрепление совершенствование умений и навыков).

1. Передачи в парах двумя руками от груди на месте, в движении левым, правым боком.

2. Передачи одной рукой от плеча на месте, в движении.

3. Передачи мяча с отскоком от пола на месте, в движении, перемещаясь боком и прямо.

4. Передачи мяча в тройках двумя руками от груди, с отскоком от пола. 5. То же, но с пассивным сопротивлением среднего игрока.

6. Передачи в движении со сменой мест от груди, от плеча, с отскоком от пола.

7. Подвижные игры с применением передач: «Мяч среднему», «Скрытый пас», «Не давай мяч водящему».

8. Передачи мяча с варьированием расстояния между игроками в зависимости от их подготовленности.

Станция 2. Ведение мяча, остановка, поворот.

1. Ведение мяча на месте (низкая, средняя, высокая стойка).

2. Ведение мяча шагом, бегом (то же).

3. Ведение мяча шагом с обводкой стоек, набивных мячей, разноцветных шайб.

4. Ведение мяча бегом с изменением направления и отскока мяча.
5. Ведение мяча вдоль резинки, отскок мяча за натянутой резинкой.
6. Ведение мяча с последующим переводом с ведущей руки на свободную.
7. Ведение мяча с переводом за спиной.
8. Ведение мяча с изменением скорости и преодолением пассивного сопротивления.
9. Скоростное ведение мяча с последующей передачей в колонну.
10. Ведение двух мячей (сидя, стоя, в движении).
11. Ведение мяча, остановка в два шага, прыжком.
12. Поворот на месте вперёд - назад.
13. Остановка после ведения мяча через шайбы, через низко натянутую резинку, гимнастическую скамейку в два шага, прыжком.
14. Ведение мяча - остановка в шаге, прыжком - поворот вперед - назад, передача в шеренгу, колонну.
15. Передача - ловля мяча - поворот - ведение мяча.
16. То же, что и в упражнении 14, но в тройках с пассивным противодействием защитника во время поворота.

### Станция 3. Броски мяча в кольцо.

1. Броски мяча в кольцо с места: прямо, под углом 45 градусов к щиту слева и права от кольца. Следить за последовательной работой мышц ног, туловища, рук.
2. Броски мяча после ведения и остановки.
3. Броски мяча после обводки стоек, защитника, оказывающего пассивное противодействие.
4. Броски мяча в прыжке одной рукой от плеча, двумя руками от груди, от головы.
5. То же, но через защитника.
6. Броски мяча после упражнений, подводящих к двойному шагу.
7. Броски мяча после двойного шага.

## 8. Броски мяча с заданных точек.

Задание круговой тренировки, относящиеся к станциям 1-3, оформляем в виде карточек, по которым работают учащиеся. Количество упражнений в карточках с заданиями станций 1 и 2 зависит от сложности того или иного приведенного там элемента. Время работы на одной станции 5 минут.

Процесс обучения, конечно же, должен быть завершен, и, как и в двусторонней игре, навыки необходимо накапливать. Знаки и тематические упражнения в зале создают благоприятные условия для игры в мини-баскетбол на трех площадках одновременно. В зависимости от размера группы вы можете сыграть 2/2, 3/3, 4/4 игры в этом сезоне.

Наличие трех платформ позволяет менять противоборствующие команды во время игры, т.е. круглая версия игры.

Проведение занятий по баскетболу в классе дает положительные результаты, с использованием различных вариантов. Назначение карточек спортивные игры для достижения моторной плотности таких мер, достижения физико-физической плотности ученика, достижения физико-физической плотности ученика.

Упражнения на станции помогают хорошо организовать занятия и помогают занимающимся проявить инициативу.

Персонализация учебных программ дифференцированная версия упражнений. Эффективность улучшения физической активности определяется уровнем индивидуализации учебной программы в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности участников. Это требует комплексной оценки и контроля физического состояния, занимающихся в процессе физического воспитания. В связи с этим при разработке различных комплексов районной учебы необходимо изучать информацию о здоровье, физическом развитии и физической подготовленности занимающихся.

Чтобы применить дифференцированный подход к практикующим

круговую тренировку, их необходимо разделить на группы на основе результатов анализа информации о здоровье, физическом развитии и физической подготовке. Каждая группа состоит из студентов с одинаковой физической подготовкой.

Первая подгруппа может состоять, например, из старшеклассников из первой и частично из второй группы здоровья, которые имеют группу для первоначального приема на физкультуру и имеют более высокий или более высокий уровень спорта. Во вторую группу входят старшеклассников первой и частично второй группы здоровья, которые составляют основную группу для включения в физическую культуру, со средним или низким уровнем физического воспитания. Третья группа будет состоять из старшеклассников второй и частично третьей группы здоровья, у которых есть группа, подготовленная для включения в занятия по физическому воспитанию, и которые имеют уровень физической подготовки ниже среднего. Четвертая группа состоит из старшеклассников второй и третьей групп здоровья, которые имеют подготовительную группу к физическому воспитанию и делятся на более низкие и более низкие спортивные уровни.

Таким образом, круговые упражнения считаются эффективной и проверенной формой организации и метода. Результаты педагогического исследования показывают, что использование круговых упражнений в физическом воспитании для учащихся начального профессионального образования обеспечивает оптимальную нагрузку при следующих условиях:

- адекватность прикладной подготовки влияет на возрастные особенности старшеклассников и их физическое состояние;
- внедрение дифференцированного подхода, основанного на использовании разных вариантов одного и того же упражнения на «станциях»;
- максимальное сближение физического воспитания на практике.

Двигательная плотность упражнений с круговыми упражнениями составляет 75-87%, а средняя частота пульса участников 140-160 раз / мин.

Обучение на месте – эффективный способ заинтересовать участников выполнением упражнений. Интерес к обучению на местах включает использование заранее запланированных организационных и методических приемов. Для этого на станциях необходимо подготовить плакаты с текстовыми и графическими информационными программами.

Проведение цикла обучения требует от инструктора начального обучения, которое включает определение местоположения, выбор необходимого инвентаря и оборудования, а также порядок размещения.

### 2.3 Результаты реализации методики подготовки детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО

В результате проведенного исследования по динамике развития физических качеств методом круговой тренировки экспериментальной группы, состоящей из 40 человек (Таблицы 1,2), были получены следующие результаты: значительно повысились показатели по окончании исследования по всем семи контрольным нормативам, представленным для определения уровня развития физических качеств группы.

Сравнивая оценочные показатели физического развития по отдельным контрольным нормативам на начало и окончание исследования мы получили следующие результаты (Рисунок 1).

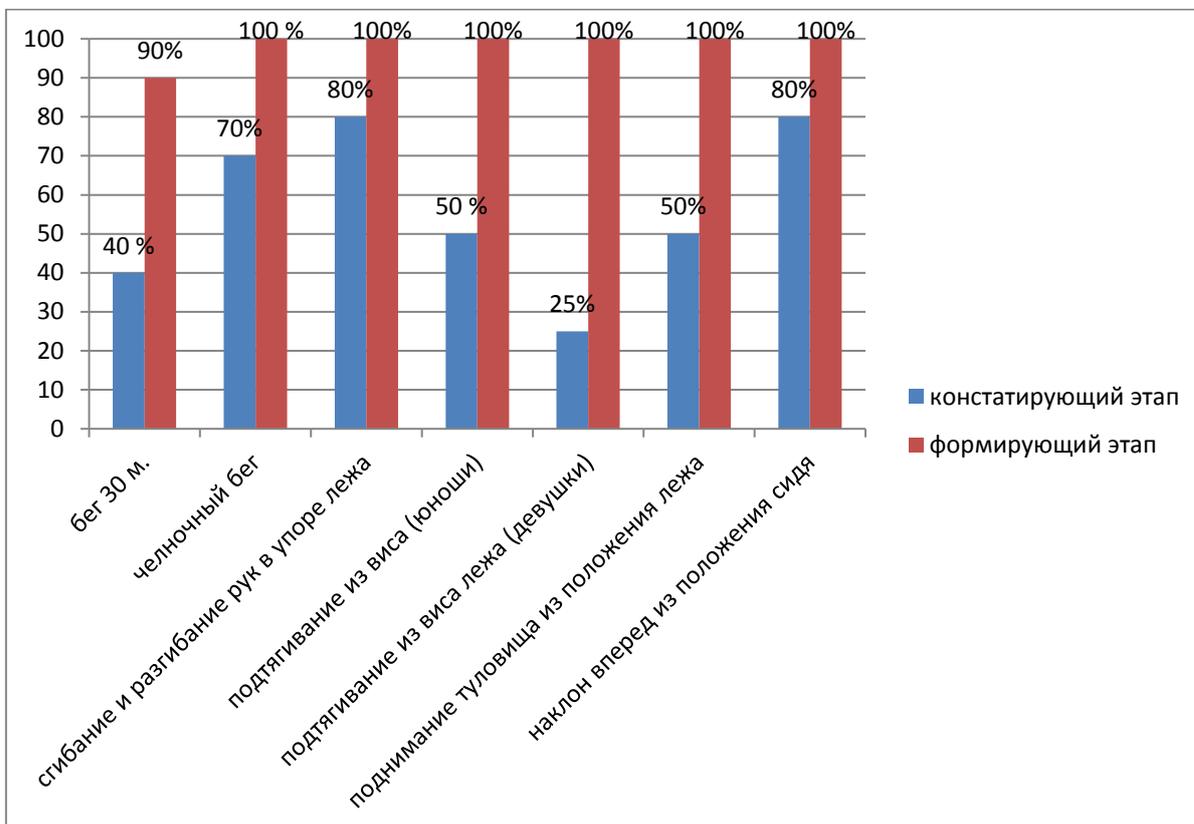


Рисунок 1 – Сравнительный анализ отдельных контрольных нормативов по определению физических качеств обучающихся на констатирующем и формирующем этапах экспериментальной работы

Таким образом, мы получили данные на констатирующем и формирующем этапах нашего исследования.

Результаты мы учитывали в баллах, но для нашего исследования, для анализа баллы мы переводили в проценты, которые показывают наглядно какие результаты получили занимающиеся.

Также данные мы привели ниже в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительный анализ отдельных контрольных нормативов по определению физических качеств обучающихся на контрольном и формирующем этапах экспериментальной работы

Вид нормы ГТО	Констатирующий этап, % выполнения от норматива	Формирующий этап, % выполнения от норматива
Бег 30 м	40 %	90 %
Челночный бег	70%	80 %
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	80 %	100 %
Подтягивание из виса (юноши)	50 %	100 %

*Продолжение таблицы 1*

Подтягивание из виса (девушки)	25 %	100 %
Поднимание туловища из положения лежа	50 %	100 %
Наклон вперед из положения сидя	80 %	100 %

Таким образом, мы детально приводим результаты, которые показали занимающиеся:

– бег 30 м – средний балл (по 5-ти балльной шкале) на констатирующем этапе - 3.3, качество – (40%), на формирующем этапе – 4.3 и (90%);

– челночный бег – на констатирующем этапе 3.5 (70%) и на формирующем этапе 4.4 (100%);

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на констатирующем этапе 4.8 (100%) и на формирующем этапе 5 (100%);

– подтягивание из виса (юноши) – на констатирующем этапе 3.5 (50%) и на формирующем этапе 4.5 (100%);

– подтягивание из виса лежа (дев.) – на констатирующем этапе 3.2 (25%) и на формирующем этапе 4.0 (100%);

– поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд – на констатирующем этапе 3.2 (50%) и на формирующем этапе 4.5 (100%);

– наклон вперед из положения сидя – на констатирующем этапе 3.9 (80%) и на формирующем этапе 4.5 (100%)

Ниже нами представлены обобщенные данные по всем семи контрольным нормативам: юноши - рисунок 2, девушки – рисунок 3.

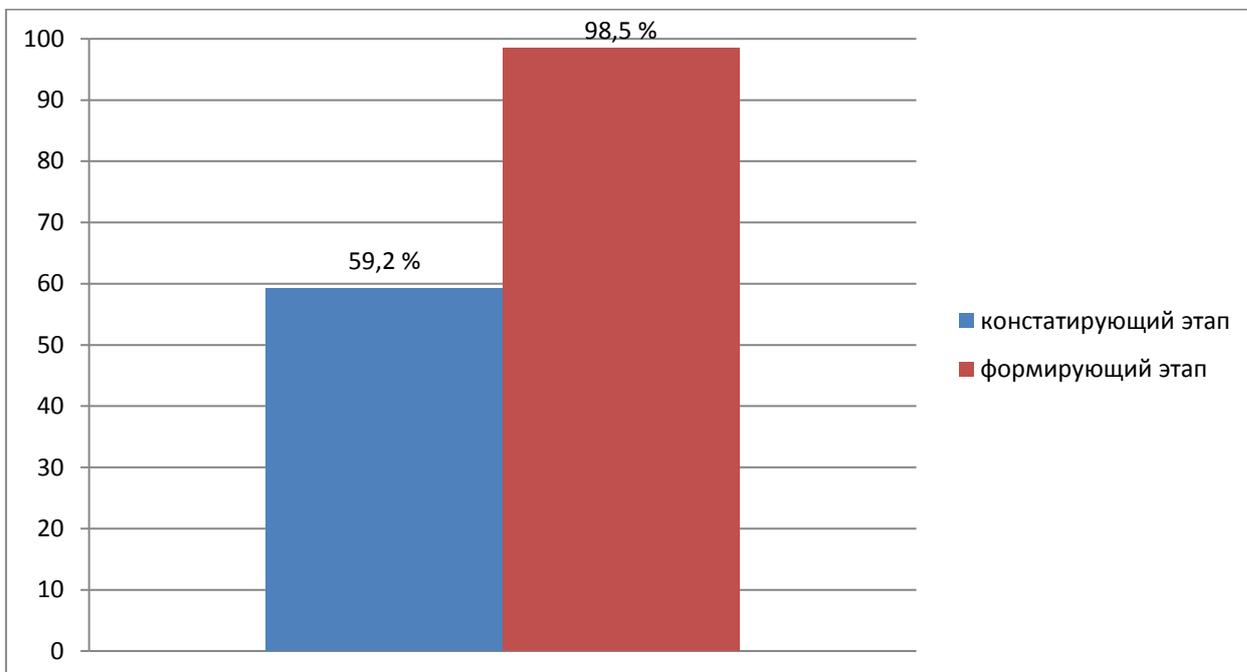


Рисунок 2 – Обобщенные данные по всем нормативам по определению физических качеств обучающихся (юноши) на констатирующем и формирующем этапах экспериментальной работы

В целом, по всем семи контрольным нормативам оценочные показатели (результаты) среди юношей получились следующими – средний балл на контрольном этапе исследования 3.6, что составляет 59.2%, на формирующем этапе исследования: средний балл 4.4 что составляет 98.5%.

Таблица 2 – Обобщенные данные по всем нормативам по определению физических качеств обучающихся (юноши) на контрольном и формирующем этапах экспериментальной работы

Показатель /юноши	Констатирующий этап	Формирующий этап
Средний балл	3,6	4,4
Процентное соотношение от наивысшего показателя норматива	52,9 %	98,5 %

Ниже нами приведены показатели результатов занимающихся девушек на рисунке 3 и в таблице 3.

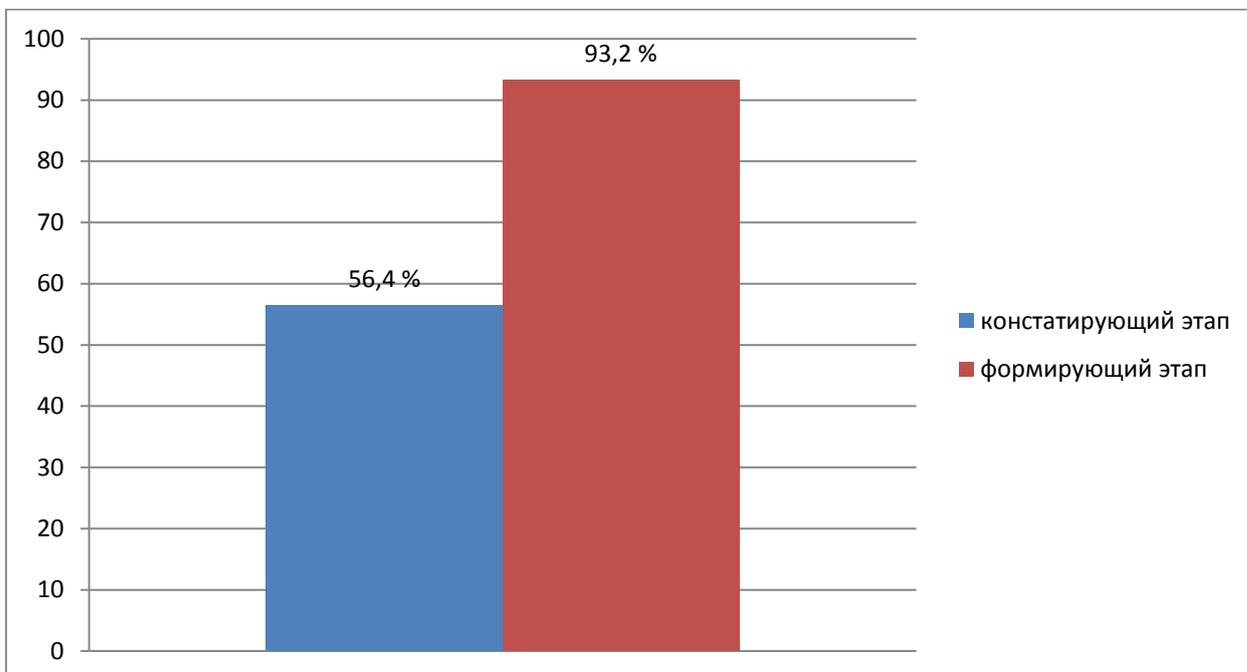


Рисунок 3 – Обобщенные данные по всем нормативам по определению физических качеств обучающихся (девушки) на контрольном и формирующем этапах экспериментальной работы

В целом, по всем семи контрольным нормативам оценочные показатели (результаты) среди девушек получились следующими – средний балл на контрольном этапе исследования 3,5, что составляет 56,4%, на формирующем этапе исследования: средний балл 4,3 что составляет 93,2%.

Данные представим в виде таблицы:

Таблица 3 – Обобщенные данные по всем нормативам по определению физических качеств обучающихся (девушки) на контрольном и формирующем этапах экспериментальной работы

Показатель /девушки	Констатирующий этап	Формирующий этап
Средний балл	3,5	4,3
Процентное соотношение от наивысшего показателя норматива	56,4 %	93,2 %

Сравнительный анализ среднего показателя всех участников исследования во всех семи контрольных нормативах на начало и по окончании исследования, предоставил нам следующие результаты:

- бег 30 м – 5.6 сек на констатирующем этапе и 4.9 сек на формирующем этапе исследования, улучшение среднего показателя на 12,5%
- челночный бег – 8.4 и 7.9 сек, улучшение на 5,9 %;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 36 и 38 раз, улучшение на 5,2 %;
- подтягивание из виса (юноши) – 9 и 11 раз, улучшение на 18 %;
- подтягивание из виса лежа (дев.) – 10 и 14 раз, улучшение на 28,5 %;
- поднимание туловища из положения лежа за 30 сек – 23 и 32 раза, улучшение на 28,1 %;
- наклон вперед из положения лежа – 12 и 15 раз, улучшение на 20 %.

Сравнивая показатели участников исследования по отдельным контрольным нормативам и физическим качествам (анализ среднего показателя) на констатирующем и формирующем этапах, мы можем сделать выводы, что наилучший прирост результатов получился в силовых видах – подтягивание из виса лежа у девушек 40%, поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд 39.1%, подтягивание из виса у юношей 22.2%.

Хороший показатель продемонстрировали учащиеся в упражнении на гибкость - наклон вперед из положения сидя, прирост 25%.

Невысокими получились приросты среднего показателя в скоростных видах – бег 30 метров 14.2%, челночный бег 6.3%.

Наихудшие показатели участники исследования продемонстрировали в сгибании и разгибании рук в упоре лежа 5.5%.

Ниже на рисунке 4 нами представлены сравнительные данные результатов развития уровня физических качеств на констатирующем и формирующем этапах эксперимента

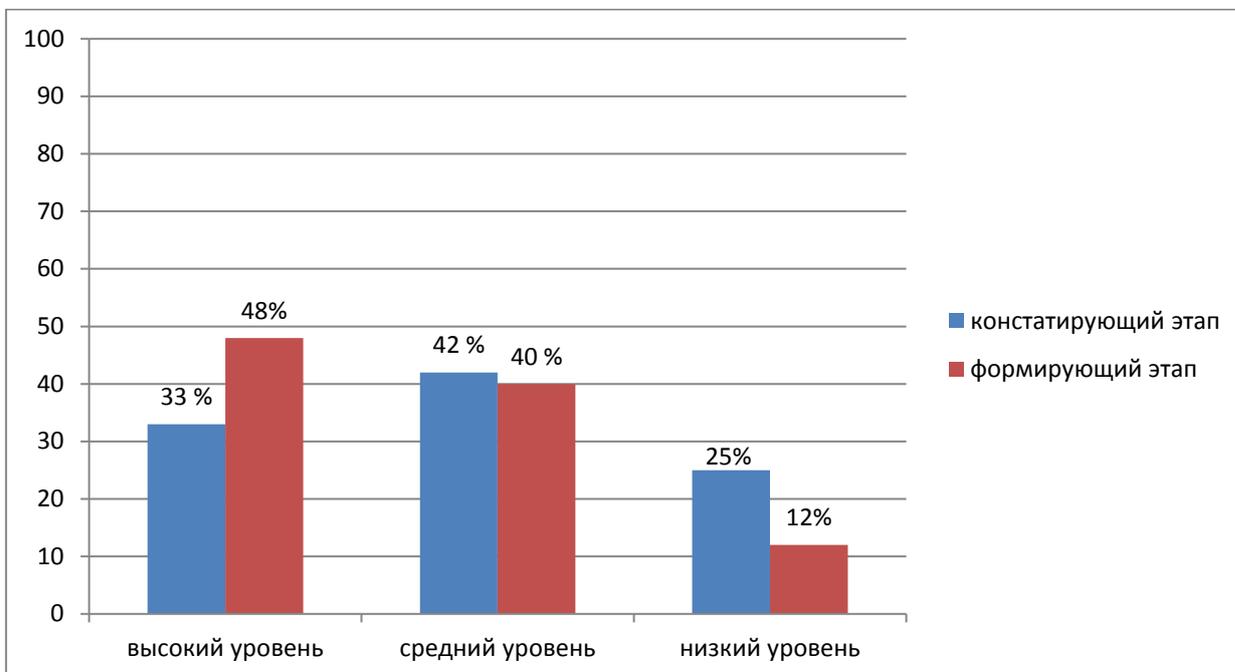


Рисунок 4 – Сравнительные данные результатов развития уровня физических качеств (юноши) на констатирующем и формирующем этапах эксперимента

Сравнив данные показатели, мы видим, что по окончании исследования наметилось значительное улучшение уровня физической подготовленности у участников исследования среди юношей.

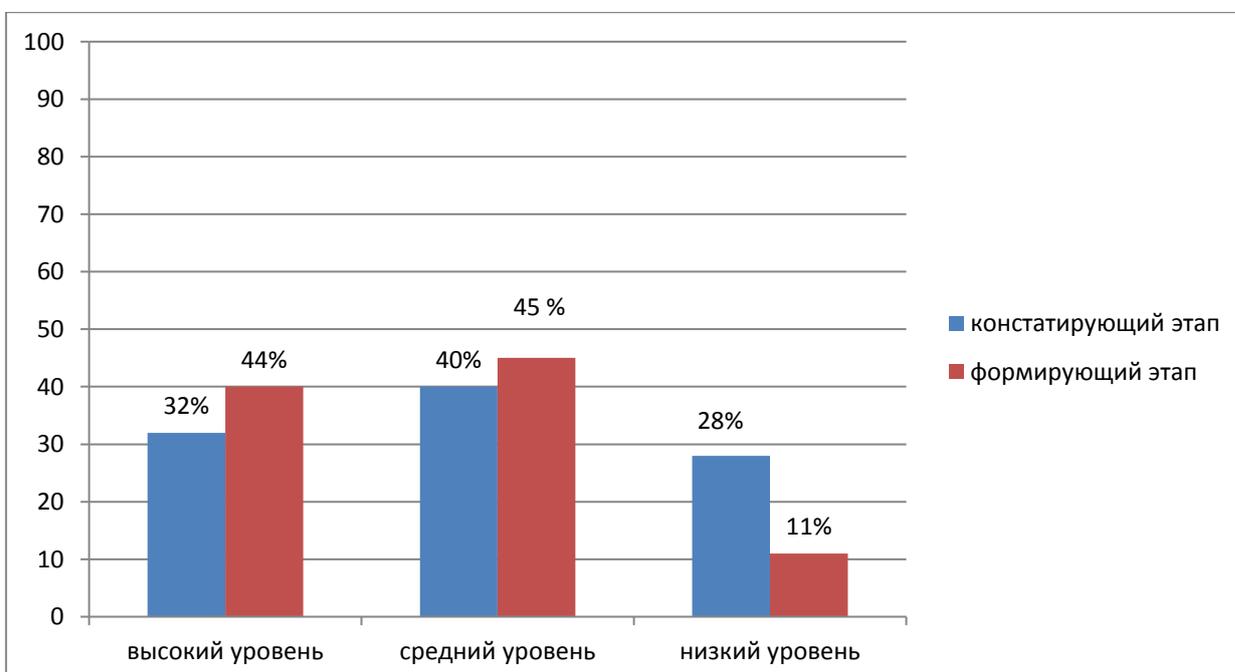


Рисунок 5 – Сравнительные данные результатов развития уровня физических качеств (девушки) на констатирующем и формирующем этапах эксперимента

Анализ данных, полученных результатов развития уровня физических качеств (девушки) на констатирующем и формирующем этапах эксперимента, показывает общий уровень повышения уровня развития физических качеств у занимающихся девушек.

Данные представим в виде таблицы:

Таблица 4 – Сравнительные данные результатов развития уровня физических качеств у занимающихся юношей на констатирующем и формирующем этапах эксперимента

Уровень	Констатирующий этап	Формирующий этап
Высокий уровень	33 %	48 %
Средний уровень	42 %	40 %
Низкий уровень	25 %	12 %

Таким образом, мы констатируем, что показатели низкого уровня и среднего уровня на формирующем этапе снизились, а показатели высокого уровня – повысились.

Таблица 5 – Сравнительные данные результатов развития уровня физических качеств у занимающихся девушек на констатирующем и формирующем этапах эксперимента

Уровень	Констатирующий этап	Формирующий этап
Высокий уровень	32 %	44 %
Средний уровень	40 %	45 %
Низкий уровень	28 %	11 %

Анализируя результаты исследования в целом, можно сделать вывод, что, применяя метод круговой тренировки при развитии физических качеств, мы имеем ощутимые приросты результатов по всем показателям, по всем контрольным нормативам. Метод круговой тренировки является действенным средством при развитии силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости и других физических качеств.

## Выводы по второй главе

Таким образом, в ходе практической работы перед нами стояли следующие задачи:

1. Выявление уровня сформированности готовности к сдаче норм ГТО детей старшего школьного возраста. Группа занимающихся нами была проинспектирована на сдачу контрольных нормативов, для определения уровня физической подготовленности учащихся. Нами были подобраны упражнения, на такие качества как: сила, быстрота, гибкость, с помощью технических приемов игры в баскетбол, определялся уровень обученности учащихся в данной игре на начало и по окончании исследования.

Проведя анкетирование по разработанной нами анкете и тестированию, мы выявили, что: уровень двигательной активности старших школьников не так высок – 30% испытуемых систематически занимаются физическими упражнениями; выявить тесты ГТО, вызывающие затруднения у школьников: тесты ГТО, вызывающие наибольшие затруднения у старшеклассников, связаны с проявлением выносливости и силы у юношей, скоростно-силовых, специальных качеств и выносливости у девушек; установить мотивацию старшеклассников к сдаче нормативов ГТО: мотив «укрепление здоровья» - цель современного ГТО, актуален лишь для 12 % учащихся. Таким образом, мы выявили недостаточную подготовленность занимающихся к сдаче норм ГТО.

2. Следующим шагом было реализация методической работы по формированию у детей готовности к сдаче норм ГТО. Педагогический эксперимент проводился с целью повышения физических качеств учащихся и улучшения процесса обучения по физическому воспитанию.

Далее нами представлено содержание методической работы по формированию у детей готовности к сдаче норм ГТО. В качестве эффективной и хорошо зарекомендовавшей себя организационно-методической формы физической подготовки рассматривается круговая

тренировка. Результаты проведенного педагогического исследования свидетельствуют о том, что применение круговой тренировки в физическом воспитании учащихся старших школьников обеспечивает оптимальный уровень нагрузки при следующих педагогических условиях:

- адекватности применяемых тренировочных воздействий возрастным особенностям учащихся и их физическому состоянию;
- реализации дифференцированного подхода на основе применения различных вариантов однотипных физических упражнений на «станциях»;
- максимального приближения занятий физической культурой к игровой деятельности.

3. Результаты реализации методики подготовки детей старшего школьного возраста к сдаче норм ГТО. В результате проведенного исследования по развитию физических качеств методом круговой тренировки экспериментальной группы, были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что у занимающихся значительно повысились показатели по окончанию исследования.

- бег 30 м – средний балл (по 5-ти балльной шкале) на констатирующем этапе - 3.3, качество – (40%), на формирующем этапе – 4.3 и (90%);
- челночный бег – на констатирующем этапе 3.5 (70%) и на формирующем этапе 4.4 (100%);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на констатирующем этапе 4.8 (100%) и на формирующем этапе 5 (100%);
- подтягивание из виса (юноши) – на констатирующем этапе 3.5 (50%) и на формирующем этапе 4.5 (100%);
- подтягивание из виса лежа (дев.) – на констатирующем этапе 3.2 (25%) и на формирующем этапе 4.0 (100%);
- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд – на констатирующем этапе 3.2 (50%) и на формирующем этапе 4.5 (100%);

– наклон вперед из положения сидя – на констатирующем этапе 3.9 (80%) и на формирующем этапе 4.5 (100%)

Анализируя результаты исследования в целом, можно сделать вывод, что, применяя метод круговой тренировки при развитии физических качеств, мы имеем ощутимые приросты результатов по всем показателям, по всем контрольным нормативам.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования были сделаны следующие выводы: комплекс физкультуры ГТО - программа физического воспитания в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, основанная на системе патриотического воспитания населения.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» предназначен для общеобразовательных, профессиональных и спортивных организаций СССР и рассчитан на население от 10 до 60 лет. Бег, прыжки, метание, плавание, катание на лыжах, стрельба, другие физические упражнения, научная и практическая информация о физической культуре и спорте, правилах защиты, навыках и способностях, личной и общественной гигиене.

В настоящее время физкультурно-спортивный комплекс ГТО хранит лучшие традиции советского комплекса. Это обеспечивает подготовку к применению стандартов тестирования, установленных разными возрастными группами населения Российской Федерации (от 6 до 70 лет и старше). Основные цели комплекса являются повышение эффективности использования физической культуры и спорта, укрепление здоровья, гармоничное и комплексное развитие личности, укрепление патриотизма и преемственности населения.

Тесты (тесты) комплекса ГТО направлены на определение уровня развития скорости человека; выносливость; сила; навыки координации; скоростные способности и т.д.

Чтобы успешно достичь стандартов ГТО, необходимо заниматься спортом, который включает тренировки, направленные на развитие вышеперечисленных качеств. Исследования показывают, что одной из форм тренировки, направленной на развитие этих качеств, является круговое упражнение, повторение определенных движений в условиях точной дозы и точного поведения этой нагрузки и отдыха.

В основе организации круговых тренировок лежит циклическое

выполнение ряда физических упражнений, которые выбираются по определенной схеме и выполняются в порядке последовательной смены «станций», расположенных на тренировках.

На практическом этапе исследования мы разработали и опробовали этот тип методики обучения.

В результате проведенного исследования по развитию физических качеств методом круговой тренировки экспериментальной группы, были получены результаты, которые свидетельствуют о том, что у занимающихся значительно повысились показатели по окончании исследования.

- бег 30 м – средний балл (по 5-ти балльной шкале) на констатирующем этапе - 3.3, качество – (40%), на формирующем этапе – 4.3 и (90%);

- челночный бег – на констатирующем этапе 3.5 (70%) и на формирующем этапе 4.4 (100%);

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на констатирующем этапе 4.8 (100%) и на формирующем этапе 5 (100%);

- подтягивание из виса (юноши) – на констатирующем этапе 3.5 (50%) и на формирующем этапе 4.5 (100%);

- подтягивание из виса лежа (дев.) – на констатирующем этапе 3.2 (25%) и на формирующем этапе 4.0 (100%);

- поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд – на констатирующем этапе 3.2 (50%) и на формирующем этапе 4.5 (100%);

- наклон вперед из положения сидя – на констатирующем этапе 3.9 (80%) и на формирующем этапе 4.5 (100%).

После завершения исследования сравните данные по показателям, которые, как ожидается, значительно улучшатся на уровне физической подготовки: низкий уровень понизился - на 13 %; высокий уровень повысился - на 15 %; средний уровень понизился - на 2 %.

В целом, проанализировав результаты исследования, можно сделать вывод, что, используя районную тренировку для развития физических качеств, мы добиваемся естественных результатов по всем показателям согласно всем нормам контроля.

Исследования показали, что метод «круговой тренировки» можно активно использовать в эффективных инструментах и на уроках физического воспитания для подготовки учащихся к выполнению стандартов ГТО.

Таким образом, поставленная в работе цель достигнута гипотеза дала нам свое практическое подтверждение.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрюхина, Т. В. Программа курса. «Физическая культура». 5–9 классы [Текст] / Т.В. Андрюхина, С.В. Гурьев. – Москва : Русское слово – учебник, 2013. – 101 с.
2. АС ФСК ГТО (Информационно–научный WEB–Центр физической культуры, здоровья и спорта). 2014 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://rosinwebc.ru> (дата обращения: 8.01.2021).
3. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Москва : Альфа – Москва, Инфра – Москва, 2010. – 336 с.
4. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] / Т. П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2019. – 192 с.
5. Бишаева, А. А., Физическая культура. Учебник [Текст] / А. А. Бишаева, А. А. Малков. – Москва: КноРус, 2020.– 312 с.
6. Бобков, В. В. Методика отбора учащихся с ОВЗ для выполнения комплекса ГТО [Текст] / В. В. Бобков, С. М. Чечельницкая // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 2 (62). – С. 79–83.
7. Борисов, А. Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный) [Текст] / А.Н.Борисов .– Москва : Юстицинформ, 2009.– 328 с.
8. Братановский, С. Н., Административно - правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта [Текст] / С. Н. Братановский, М. Г. Вулах // Спорт: экономика, право, управление. – 2015. – № 3. – С. 14 - 19.
9. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Текст] / С. Ф. Бурухин. – Москва : Юрайт, 2019. – 174 с.
10. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура [Текст] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. – Москва : Флинта, 2012. – 144 с.
11. Виленский, М. Я. Физическая культура. Учебник [Текст] /

М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва : КноРус, 2020. – 216 с.

12. Гамза, Н. А. Аритмии у спортсменов [Текст] / Н. А. Гамза, Г. Г. Тернова, С. В. Федорович // Вестник спортивной медицины России. – 1993. – Т. 2. – № 3 (4). – С. 24.

13. Германов Г. Н. Теория и история физической культуры и спорта [Текст]. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад / Г.Н. Германов.– Москва : Юрайт, 2019. – 794 с.

14. Геселевич, В. А. Нарушения ритма сердца и размеры левого предсердия у спортсменов [Текст] / В. А. Геселевич // Вестник спортивной медицины России. – 1993. – Т. 2. – № 3 (4). – С. 30.

15. Громов, В. А. Влияние масштабируемости физических нагрузок на результативность студентов вузов [Текст] / В. А. Громов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2013. – № 2. – С. 44–50.

16. Гурский, А. В. Возвращение ГТО [Текст] / А. В. Гурский // Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». – 2014. – №4.– С.78 - 79.

17. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст]/ Ю. Д. Железняк, И. В. Кулищенко, Е. В. Карякина. – Москва : Academia, 2013. – 256 с.

18. Жуйков, В. П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / В. П. Жуйков. – Белгород: БелГУ, 2006. – 151 с.

19. Зайцев, А. А., Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка[Текст] /А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко.–Москва : Юрайт, 2020. – 227 с.

20. Качанов, Л. Н. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. [Текст] / Л. Н. Качанов, Н. А Шапекова, У. М. Марчибаева. – Москва: Фолиант, 2018. – 272 с.

21. Коган, О. С. Некоторые медико–биологические аспекты

перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка / О. С.Коган. – 2015. – № 1. – С. 11 – 12.

22. Кочетков, В. Н. Нужно подготовиться [Текст] // Журнал «Физкультура и спорт» / В. Кочетков. – 2015.– № 2.– С. 10 – 12.

23. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО [Текст] : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : Просвещение, 2016. – 128 с.

24. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2020.– 448 с.

25. Кузнецов, В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура [Текст]. Учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2020.– 256 с.

26. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого–педагогическое сопровождение [Текст] / Н. Л. Литош.– Москва : Юрайт, 2020. – 170 с.

27. Махник, Д. И. Правовые основы общественно–государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта [Текст] // Законодательство и экономика.– 2016.– № 11. – С. 54 - 60.

28. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст] / А. В. Мелехин. – Москва : Юрайт, 2019. – 480 с.

29. Мельник, Т. Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта [Текст] // Журнал российского права. – 2016. – № 12. – С. 133 - 141.

30. Мурзин, Д. В. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта [Текст] // Российский юридический журнал. – 2017.– № 6. – С. 172 - 183.

31. Основы теории физической культуры. 10-11 классы [Текст].– Москва : Владос, 2006. – 152 с.

32. Пархоменко, К. И. Практические аспекты организации

тестирования ВФСК «ГТО» [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://infourok.ru/prakticheskie-aspekti-gto-dlya-ovz-1475856.html> (дата обращения: 11.01.2021).

33. Пельменев, В. К. История физической культуры [Текст] / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. – Москва : Юрайт, 2019. – 184 с.

34. Платунова, Н. Я. Развитие силовых способностей у студентов [Текст] / Н. Я. Платунова, Н. И. Острецов // Вестник научных конференций. Наука, образование, общество: сб. науч. тр. – Тамбов : ЮКОМ, 2016. – № 9 – 5(13). – С. 150-151.

35. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 1-2 классы [Текст]. Учебник для общеобразовательных учреждений / Г. И. Погадаев – Москва : Дрофа, 2011. – 192 с.

36. Погадаев, Г. И. Подготовка учащихся 1-11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст]: методическое пособие / Г. И. Погадаев. — Москва : Дрофа, 2016. – 74 с.

37. Положение о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. // Режим доступа: [http://www.gto.ru/files/docs/02\\_npa/10.pdf](http://www.gto.ru/files/docs/02_npa/10.pdf) (дата обращения: 14.01.2021).

38. Пономарев, Г. Н. Физическая культура. Учебник 1 класса [Текст] / Г. Н. Пономарев, В. Г. Федоров, И. Н. Венедиктов и др. – Москва: Дрофа, 2014. – 112 с.

39. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы [Текст]. – Москва : Просвещение, 2011. – 495 с.

40. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития [Текст] / Л. Н. Ростомашвили. – Москва : Спорт, 2020. – 164 с.

41. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие [Текст] /

В. Б. Рубанович. – Москва : Юрайт, 2019. – 254 с.

42. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Текст] / В. Б. Рубанович. – Москва : Юрайт, 2019.– 254 с.

43. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений [Текст] / Ф. И. Собянин. – Москва : Феникс, 2020.– 221 с.

44. Стрижак, А. П. Физическая подготовка курсантов Московского университета МВД РФ: реалии и перспективы [Текст] / А. П. Стрижак, Д. А. Платонов // Сб. материалов научно–практической конференции. – Москва : Изд-во Моск. Ун-та МВД РФ, 2012. – с. 99-103.

45. Стрижак, А. П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО [Текст] / А. П. Стрижак, В. В. Бобков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157).– с. 43–45

46. Тарнопольская, Р. И. Физическая культура Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений. ФГОС [Текст] / Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин – Москва: Ассоциация XXI век, 2011. – 128 с.

47. Тарнопольская, Р. И. Физическая культура Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений. ФГОС [Текст] / Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин – Москва : Ассоциация XXI век, 2011. – 176 с.

48. Теория и методика обучения предмету «физическая культура». Водные виды спорта. Учебное пособие [Текст] / под ред. Булгакова Н. Ж.– Москва : Юрайт, 2019. – 304 с.

49. Чернов, И.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики) [Текст] / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. – Москва : Лань, 2019. – 104 с.

50. Шаулин, В. Н. Физическая культура. Учебник для 1–4 классов. ФГОС[Текст] / В. Н. Шаулин, А. В. Комаров, И. Г. Назарова и др. – Москва: Дом Федорова, 2012. – 176 с.
51. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка [Текст] / под ред. Зайцев А. А. – Москва : Юрайт, 2020. – 228 с.
52. Юрлов, С. А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России [Текст] // Современное право. – 2015. – № 2. – С. 60 - 63.
53. Ягодин, В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики [Текст] / В. В. Ягодин. – Москва : Юрайт, 2019. – 114 с.
54. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников [Текст] / Н. В. Ярцева // Педагогическое образование в России: науч. журнал. – 2014. – № 14. – С.204 – 207.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### Анкета старшеклассников по сдаче норм ГТО

1. К какой группе здоровья относится занимающийся?
2. Занимаешься ли ты в какой-либо секции, кроме школьной секции баскетбола?
3. Есть ли у тебя спортивный разряд?
4. Занимаешься ли ты самостоятельно физическими упражнениями?  
регулярно, не регулярно, очень редко, не занимаюсь
5. Какие виды двигательной активности ты предпочитаешь?  
оздоровительный бег, футбол, волейбол, единоборства; дозированная ходьба, оздоровительный бег, плавание, аэробика, фитнес., или укажи свое.
6. Знаешь ли ты что такое нормы ГТО?
7. Если да от из каких источников ты узнал о нормах ГТО?
8. Сдавал (а) ли ты нормы ГТО?
9. Хочешь ли ты в ближайшем будущем участвовать в сдаче нормативов ГТО? -желаю, -возможно, -не желаю.
10. Какие из видов сдачи норм ГТО кажутся тебе наиболее сложными?  
бег, подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши), рывок гири (юноши); наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; прыжок в длину с разбега; поднимание туловища из положения лёжа на спине; метание спортивного снаряда (юноши), бег на лыжах (девушки); стрельба, туристский поход 10 км.
11. Знаешь ли ты какие бонусы и положительные моменты приносит успешная сдача норм ГТО?  
дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении, повышение умственной и физической работоспособности, укрепление здоровья и

развитие выносливости, и т.д.

Индивидуальная карточка занимающегося по методу круговой тренировки

№ станции	Содержание упражнения	МТ	Тренировочный объем	2МТ	Прирост достижений
1					
2					
3 и т.д.					
Пульс после прохождения круга					
Пульс после 2 мин. отдыха					
Замечания					

Показатели уровня физической подготовленности юношей  
старшего школьного возраста.

Контрольные упражнения (тесты)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м, (сек)	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и ниже
Челночный бег 3 x 10м, (сек)	8.2 и ниже	8.0-7.6	7.3 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15 и ниже	20-3	35 и выше
Подтягивание в висе (кол-во раз)	8 и ниже	9-10	12 и выше
Наклон вперёд из положения сидя (кол-во раз)	5 и ниже	9-12	15 и выше

Показатели уровня физической подготовленности девушек старшего  
школьного возраста

Контрольные упражнения (тесты)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м, с	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
Челночный бег 3x10м, (сек)	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
Поднимание тул. из полож. лежа за 30сек (кол-во раз)	20 и ниже	25-34	35 и выше
Подтягивание из виса лежа (кол-во раз)	6 и ниже	13-15	18 и выше
Наклон вперед из положения сидя (количество раз)	7 и ниже	12-14	20 и выше

Учет состояния здоровья школьников в процессе физического  
воспитания

Медицинская характеристика группы	Допустимые нагрузки
<b>1. Основная группа</b>	
Дети без отклонений в состоянии здоровья или имеющие незначительные отклонения при достаточном физическом развитии (дети первой и частично второй групп здоровья).	Разрешены все формы физического воспитания, предусмотренные программой. Все виды физических упражнений применяются без ограничений в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности детей к той или иной нагрузке.
<b>2. Подготовительная группа</b>	
Дети с задержкой физического развития и небольшими функциональными нарушениями (со стороны ССС и ДС); перенесшие острые инфекционные болезни, страдающие бронхиальной астмой, хроническими бронхитами, гастритами, анемией (малокровием), нарушениями обмена веществ, имеющие компенсированные пороки сердца (дети второй и частично третьей групп здоровья).	Дети основной и подготовительной групп занимаются вместе. Нагрузку ограничивают за счет облегчения исходного положения, сокращения количества повторений и темпа выполнения упражнений, замены трудных упражнений более легкими. Ограничивают также упражнения в беге, прыжках, играх высокой подвижности.
<b>3. Специальная группа</b>	
Дети с хроническими заболеваниями, частыми обострениями, врожденными и приобретенными пороками сердца в стадии субкомпенсации (дети третьей и частично четвертой групп здоровья).	Занятия с детьми специальной группы проводятся отдельно, при этом нагрузку подбирают индивидуально для каждого учащегося. Показаны занятия ЛФК по рекомендациям врача в соответствии с диагнозом.

Оборудование для круговой тренировки, проводимой в условиях  
спортивного зала

Наименование	Размеры, масса	Кол-во штук
Кубики деревянные или пластмассовые	60 x 60 x 60	40
Флажки	Древко длиной 300 мм с полотнищем треугольной формы (как вымпелы) шириной 150 мм у основания и длиной 250-300 мм	40
Платочки	250 x 250 мм	40
Ленты атласные, один конец пришит к пластмассовому кольцу	Ширина 40 мм, длина 300- 400мм, кольцо диаметром 30- 40 мм	40
Палки гимнастические, деревянные	Длина 800 мм, диаметр 20 мм	25
Мячи резиновые	Диаметр 120 мм Диаметр 200 мм	25 25
Мячи набивные (утяжеленные)	Масса 0.5 кг Масса 1.0 кг	25 10
Мячи для мини-баскетбола	Диаметр 200 мм	25
Обручи пластмассовые	Диаметр 500 мм Диаметр 800 мм	25 15
Скакалки веревочные	Длина 1200-1500 мм	25
Мешочки прямоугольной формы, набитые опилками и песком	150 x 100 мм, Масса 300 – 400 г	25
Гантели	Масса 500 – 3000 г	40
Эспандеры		25
Кегли (набор)		2
Кирпичики деревянные	250 x 150 x 100 мм	10
Фишки, конусы		8
Стенка гимнастическая стационарная, деревянная	Высота 2500-2700 мм Ширина 800 мм Диаметр перекладин 27 – 300 мм Расстояние между перекладинами 220-250 мм	6-8 секций
Маты большие	Длина 2000 мм Ширина 1380 мм Высота 70 мм	2
Маты малые	Длина 1000 мм	4

	Ширина 1000 мм Высота 70 мм	
Бревно гимнастическое напольное	Длина 2400 мм Ширина верхней поверхности 100 мм Высота 150 мм	1
Скамейка гимнастическая	Длина 3500 мм Ширина 250 мм Высота 300 мм	4
Дорожка – «змейка» (канат)	Длина 2000 мм Диаметр 60 мм	2
Дорожка для ползания, ковровая	Длина 3000 мм Ширина 300 мм	2
Дуга	Высота 500 мм Ширина 500 мм	4
Мишень навесная	Длина 600 мм Ширина 600 мм Толщина 15 мм	2

Оборудование для круговой тренировки, проводимой в условиях  
спортивной площадки

Наименование	Размеры, масса	Кол-во, шт.
Стенка гимнастическая, стационарная	Высота 2500-2700 мм Ширина 800 мм Диаметр перекладин 27-30 мм	6-8 секций
Рукоходы	Высота 1800 мм Длина 2000-2500 мм Ширина 400-500 мм Диаметр перекладин 27-30 мм	2
Бревно комбинированное (наклонное-горизонтальное-наклонное)	Высота 800-1000 мм Длина 2000 мм Ширина рабочей поверхности 100 мм	2
Ворота для подлезания	Высота 300, 500 мм Ширина створа 500 мм	5
Стойки для перешагивания	Высота 300-400 мм Ширина 1000 мм	6
Круговая беговая дорожка	Длина не менее 1000 мм Ширина 125 мм	2
Стойки баскетбольные со щитом и корзиной	Высота 2000-2200 мм Длина 1200 мм Ширина 900 мм Диаметр 450 мм	

Сектор для прыжков (яма с песком)	Длина 4000 мм Ширина 2000 мм Дорожка для разбега длиной не менее 20 000 мм, шириной 2000 мм	1
-----------------------------------	---	---

Приложение 6

Внешние признаки утомления учащихся в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС)

<b>% увеличения ЧСС</b>	<b>Степень нагрузки</b>	<b>Характерные внешние признаки (реакция на нагрузки)</b>
До 40 %	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное.
40 – 70 %	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенность; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряженная; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными усилиями, но четкие, уверенные; потоотделение хорошо выраженное.
Более 70 %	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость.

Приложение 7

Примерные комплексы упражнений круговой тренировки на развитие физических качеств, разбитые по месяцам учебного года

