



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮрТГУ»)
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Подготовка учащихся 16-17 лет к сдаче норм
комплекса ГТО**

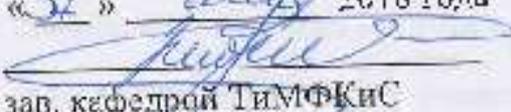
Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.05. Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Проверка на объем заимствований:

65,61 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«31» марта 2018 года


зав. кафедрой ТИМФКиС

Жабиков В.Е.

Выполнил:

студент группы ОФ-514/073-5-1

Неченуренко Андрей Викторович

Научный руководитель:

доцент кафедры ТИМФКиС

Черная Е.В.

Челябильск

2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Основные физические качества подростка при подготовке к сдаче норм ГТО	6
1.1. Основы подготовки к сдаче норм ГТО	6
1.2. Совершенствование спортивной работы с подростками.....	9
1.3. Характеристика возрастных особенностей подростков.....	11
1.4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки и общая физическая подготовка подростков	14
<i>Выводы по первой главе</i>	18
Глава 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы.....	20
2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования	20
2.2. Методика разработки экспериментальной программы.....	26
2.3. Экспериментальная проверка эффективности разработанных комплексов	34
<i>Выводы по второй главе</i>	36
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.	38
3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности подростков в процессе эксперимента	38
3.2. Оценка результатов итогового этапа исследования	41
<i>Выводы по третьей главе</i>	44
Заключение	45
Список литературы	47
Приложения	54

Введение

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Актуальность исследования

Физическая подготовка учащихся 16-17 лет, как правило, соотносится с воспитанием основных физических качеств человека: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости. В настоящее время значительно расширились и углубились наши познания о механизмах спортивной работоспособности, в основе которой лежит уровень физической подготовленности человека. Результаты исследований тренировочных и соревновательных упражнений и нагрузок заставили специалистов подойти к этой проблеме с учетом, прежде всего того, какие упражнения выполняют учащиеся, и на что они воздействуют. Однако всегда следует помнить, что существуют определенные условия, при которых отдельные физические качества совершенствуются наиболее эффективно. Подростковый возраст создает благоприятные предпосылки для сбалансированного развития физического потенциала учащихся 16-17 лет [26].

Проблема развития физических качеств у учащихся старшего школьного возраста представляет в настоящее время особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических, экономических и социальных условий жизни общества. К вышеперечисленным факторам также следует отнести пренебрежительное отношение к здоровью самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что выразилось в

потере интереса последних к занятиям физической культурой и спортом. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих. Исправить данную ситуацию власти РФ решили с помощью возрождения Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением.

Цель исследования – экспериментальным путем обосновать эффективность внедрения средств и методов развития физических качеств подростков в процессе подготовки к сдаче норм ГТО.

Объект исследования - развитие физических качеств подростков 16-17 лет на занятиях физической культурой.

Предмет исследования – методика развития физических качеств подростка на основе игровой рационализации комплекса ГТО.

Гипотеза – предполагается, что применение предложенной методики развития физических качеств в процессе физического воспитания подростков 16-17 лет будет способствовать повышению уровня их подготовленности при сдаче норм ГТО.

Задачи исследования:

- изучить состояние исследуемой проблемы по данным научно-методической литературы;
- разработать экспериментальную методику развития физических качеств на основе игровой рационализации комплекса ГТО для подростков 16-17 лет;
- выявить эффективность предложенной методики в ходе проведения педагогического эксперимента.

Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Глава 1. Основные физические качества подростка при подготовке к сдаче норм ГТО

1.1. Основы подготовки к сдаче норм ГТО

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий [33].

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие

физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80 %. Но. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением [38].

Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян [25].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания,

способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины [50].

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы [25].

Итак, 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В этом документе определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО [37].

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.

- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [45].

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан [38].

1.2. Совершенствование спортивной работы с подростками

В современных условиях проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. И для того, чтобы не допустить его ухудшения необходимо создать такие условия, в которых бы происходило его

успешное формирование. Но не стоит забывать, что занятия физической культурой и спортом полезны и необходимы не только подрастающему поколению, но и людям любого возраста. Из разнообразных видов физических упражнений можно выбрать такие, которые будут лучше всего подходить дошкольникам, школьникам, молодым и пожилым людям. И чем раньше начать заниматься физической культурой и спортом, тем больше пользы они принесут.

Известно, что здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладывается в школьные годы. Семья вместе с общеобразовательной школой также играет в этом не маловажную роль. Учащихся необходимо научить правильно и целесообразно выбирать средства и формы для формирования здорового организма. Надо только помнить, что эта польза будет зависеть от того, как проводятся занятия и тренировки. Самое главное правило — занятия должны проводиться систематически, а не от случая к случаю. И второе, не менее важное правило, — обязательный врачебный контроль [31, 40].

Только совместная работа всех звеньев управления школы дает возможность грамотно и целесообразно организовывать спортивно – массовую работу школы, направленную на оздоровление школьников, приобщение их к ЗОЖ и спорту.

Для укрепления здоровья и правильного физического развития учащихся используются различные формы: урок физической культуры, физкультминутки, спортивные секции, спортивные праздники, дни здоровья.

Основной формой является урок физической культуры. Полностью и качественно решить три основные задачи школьного физического воспитания: образовательную, воспитательную, оздоровительную только за счет 3 уроков физической культуры крайне сложно, а порой невозможно. Поэтому необходимо использовать все резервы

физкультурно–оздоровительных мероприятий, внеклассную, внешкольную и физкультурно–спортивную работу.

Внеклассная физкультурно–оздоровительная работа и спортивно – массовая работа решает много важнейших задач. Успешность их решений зависит от правильного, четкого планирования и организации методической работы в школе в которой принимают активное участие директор ОУ, завуч, руководитель методического объединения, классные руководители, медицинские работники, родители. В школе должен быть создан и применяется в работе план спортивной работы на год, план по обеспечению жизнедеятельности учащихся. Регулярно должны проводиться различные спортивные соревнования, учащиеся участвуют в муниципальных соревнованиях и олимпиадах по физкультуре.

1.3. Характеристика возрастных особенностей подростков

В старших классах обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет. Возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обуславливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования/

Возраст 16-17 лет характеризуется поступательным развитием организма. Особенности этого возраста являются постепенное увеличение массы и размеров тела, расширение приспособительных возможностей организма [15].

Формирование скелета заканчивается в основном к 17-18 годам. К этому времени сформировывается физиологическая кривизна позвоночного столба. К 16-18 годам заканчивается формирование стопы.

В возрасте 16-17 лет особое внимание преподавателя физического воспитания должно быть обращено на формирование правильной осанки и развитие стопы. Чем полноценнее осанка, тем лучше условия для функционирования внутренних органов и организма в целом.

К 16-17 годам в основном заканчивается функциональное развитие отделов центральной нервной системы и вегетативных систем. Нервные процессы отличаются большой подвижностью. Сила возбуждательных процессов преобладает над тормозными процессами.

В возрасте 16-17 лет отмечается усиленный рост сердца. Линейные размеры сердца увеличиваются в три раза в сравнении с размерами новорожденных. Объем полостей сердца в 16-17 лет составляет 250 см³, а у взрослых 250-300 см³. Если за семь лет (от 7 до 14) его объем возрастает на 30-35%, то за четыре года (от 14 до 18) - на 60 - 70%. Увеличение емкости полости сердца опережает увеличение просветов сосудов. Сердце нередко «не поспевает» за увеличением общих размеров тела. В возрасте 16-17 лет у 10 - 15% юношей и девушек отмечается относительное «малое» сердце, что приводит к увеличению периода восстановительных процессов после нагрузки. Частота сердечных сокращений в возрасте 16-17 лет составляет 76 ударов в минуту.

В обеспечении снабжения тканей кислородом важным фактором является скорость кровотока. Время кругооборота крови в 16-17 лет составляет 18 с, а у взрослых - 17-29 с.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы важное значение имеет разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка и постепенное повышение физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями.

С возрастом происходят изменения и в дыхательной системе с ростом тела потребность в кислороде увеличивается и органы дыхания работают более напряженно. Так, минутный объем дыхания у 16-летнего подростка составляет на 1 кг веса 110-130 мл, у взрослого же всего лишь

80-100 мл. Функциональные возможности аппарата дыхания еще недостаточно совершенны. Жизненная емкость легких и максимальная легочная вентиляция меньше, чем у взрослых. Объем вентиляции составляет в 16-17 лет - 45 л в минуту [25,32].

Особенно велика роль физического воспитания в развитии дыхательного аппарата. Преподаватель должен обращать внимание на правильное формирование и увеличение подвижности (экскурсии) грудной клетки, на укрепление дыхательных мышц. Учащихся необходимо научить правильно дышать и помочь им овладеть навыками грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания. При этом следует учитывать, что развитие дыхательной системы происходит в единстве с развитием других систем организма и в различные возрастные периоды предъявляются разные требования к развитию физических качеств. Развитие тех или иных физических качеств надо рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма.

Уровень развития физических качеств и степень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма. Высокие показатели гибкости и быстроты могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более; высокий уровень выносливости наблюдается обычно к 23-25 годам. Упражнения на выносливость в возрасте 17-18 лет и особенно в 15-16 лет необходимо строго дозировать [33,42].

В возрасте 16-17 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы. Однако в занятиях с учащимися этого возраста следует воздерживаться от силовых

упражнений с предельными нагрузками, так как условия для развития силы создают несколько позднее в 19-20 лет.

Необходимо подчеркнуть, что обучение в средних и старших классах совпадает с периодом полового созревания. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход.

1.4. Средства профессионально-прикладной физической подготовки и общая физическая подготовка подростков

В качестве средств физической подготовки используют главным образом физические упражнения. В зависимости от методической организации, от объема, интенсивности выполнения и других условий одни и те же упражнения могут давать различный тренировочный эффект. Исходя из этого средства физической подготовки систематизируют в группы по их преимущественному значению для решения конкретных педагогических задач.

Для развития важных физических качеств, применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и др. Это главным образом упражнения из основной гимнастики, из различных видов легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики и др. С помощью них можно укрепить мышцы, на которые приходится наибольшая физическая нагрузка, дополнительно развить физические качества, требуемые той или иной профессией.

Для формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных навыков применяют так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание). Повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды можно, применяя соответствующие упражнения, которые не только совершенствуют какое-либо качество, но и одновременно дают неспецифический тренировочный эффект. Например, устойчивость к перегреванию можно повысить упражнениями, сопровождающимися значительным теплообразованием: продолжительным бегом, интенсивным передвижением на лыжах, коньках, спортивными играми, фехтованием [18,37].

Для совершенствования психических качеств - волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий и других - большое значение имеют используемые направленно физические упражнения и занятия определенными видами спорта. При этом влияние последних на развитие психических качеств неодинаково. Специфика каждого конкретного вида спорта определяет активность соответствующих психических функций и степень их проявления. Например, спортивные игры вырабатывают точность времени реакции на движущийся объект, быстроту двигательной реакции; гимнастика в большой степени развивает точность мышечных усилий при действии руками и др.

Совершенствованию волевых качеств, способствуют занятия всеми видами, спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, связанными с элементами опасности и др.

Общая физическая подготовка составляет главное содержание занятий физическими упражнениями в школах. Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и

спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика. Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой 'круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений [28].

Легкая атлетика. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты [36].

Лыжная подготовка. В программе физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. При ходьбе на лыжах вовлекается в работу весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно ног, плечевого пояса, туловища и брюшного пресса. Кроме того, развиваются выносливость, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, повышается закаленность

организма. Лыжной подготовке способствуют предварительные занятия другими видами физической подготовки и в первую очередь гимнастикой и легкой атлетикой. При этом особое значение имеет развитие общей выносливости. Программа по лыжной подготовке включает в себя специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, сведения о материальной части и правилах ухода за лыжным инвентарем [29].

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся определенное место занимают спортивные игры. В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, футболом, ручным мячом). Преподаватели могут сами выбрать спортивную игру, для культивирования которой в школе наиболее благоприятные условия. Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества. Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания [21].

Плавание. Занятия плаванием способствуют правильному и гармоническому развитию форм тела, воспитанию выносливости. Длительные физические нагрузки при горизонтальном положении тела в воде равномерно развивают мышцы, формируют правильную осанку. Плавание значительно влияет на тренировку физиологических механизмов терморегуляции, способствуя закаливанию организма. Обучение плаванию имеет большое прикладное значение и способствует внедрению физической культуры в быт учащихся. Программа по

плаванию включает в себя специальные подготовительные упражнения, обучение технике плавания кролем на груди и на спине; дополнительно также предусмотрено изучение плавания брассом на груди. В связи с тем, что на плавание программой выделено ограниченное количество часов, главным являются обучение технике плавания [41].

Туризм. Занятие туризмом имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Туристические походы проводятся во внеучебное время - в выходные дни по специальному плану. Они могут быть пешие, на лыжах и велосипедах. Дальность походов определяется в зависимости от способа передвижения. Туристические групповые походы проводятся с активным передвижением по всему маршруту. Туризм предоставляет широкие возможности для изучения прошлого и настоящего России. Занятия этим видом спорта приучают учащихся к длительным физическим напряжениям. Овладение навыками туризма и привитие интереса к туристическим походам способствуют внедрению этого ценного средства физического воспитания в быт учащихся.

Выводы по первой главе

Таким образом, физическое воспитание подростков играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в нем здоровый дух, помогает ему в дальнейшем добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные подростки становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

Как свидетельствует анализ специальной литературы и многолетний опыт авторов, изучение уровня и динамики физической подготовленности подростков в разных условиях их жизни, следует рассматривать как одну из ведущих проблем, определяющих тенденции к совершенствованию теории и практики вообще и особенно физического воспитания.

Анализируя литературные источники и используя опыт педагогов, мы проанализировали особенности и методику развития физической подготовленности подростков в учебном процессе школы на уроках физической культуры. При этом мы учитывали, что физическая подготовленность занимающихся представляет неразрывную взаимосвязь процессов биологического развития растущего организма с направленным воздействием средств, методов и форм учебного процесса. Во взаимодействии этих процессов особое значение имеют функциональные системы, обеспечивающие развитие физической подготовки подростков.

На основании этого мы разработали свою программу проведения учебных занятий, целью которых было доказать, что физическая подготовленность подростков оказывает комплексное воздействие на развитие двигательных способностей и их специальных компонентов, способствует приобретению богатого двигательного фонда, совершенствованию двигательных умений и навыков, делая их гибкими и вариативными, что является главным в подготовке учащихся 16-17 лет к сдаче норм ГТО.

Глава 2. Организация исследования и разработка опытно-экспериментальной программы

2.1. Организация исследования и используемые методы тестирования

Экспериментальные исследования на протяжении 2017-2018 годов проводились по схеме двухэтапного педагогического эксперимента.

Исследования были организованы на базе МАОУ СОШ № 138 г. Челябинска. В качестве испытуемых участвовали учащиеся 11 классов, по состоянию здоровья отнесенных в основную медицинскую группу.

На первом этапе исследования мы провели теоретический анализ и обобщили данные научно-методической литературы, проанализировали существующую практику проведения занятий по физической культуре для подготовки учащихся старших классов к сдаче норм ГТО. На основании полученных результатов первого этапа исследования была уточнена гипотеза и цель работы, определены задачи и программа дальнейшего исследования.

На втором этапе исследования осуществлялся педагогический эксперимент. В экспериментальной и контрольной группах количество и возраст детей одинаковы. Испытуемые в количестве 52 человек – учащиеся 11 классов. Один класс – контрольный – 26 человек (10 мальчиков и 16 девочек), другой – экспериментальный с таким же количеством и составом занимающихся.

Одна группа (контрольная) занималась по общепринятой методике (в ее основу положена комплексная программа школьного обучения), другая – экспериментальная, которая занималась по разработанной нами методике использования комплексов специальных упражнений, подвижных игр силовой направленности, круговых тренировок.

Для решения поставленных задач опытно-экспериментальной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, включающих в себя анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент и метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы проводился с целью определения направленности и содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе, направленных на подготовку подростков к сдаче норм комплекса ГТО.

Педагогическое наблюдение применялось с целью контроля над качеством выполнения предложенных программ и его содержанием.

Для определения эффективности методики подготовки старшеклассников к сдаче норм ГТО был проведен *педагогический эксперимент*, основой которого является использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, необходимых при сдаче норм ГТО, а именно:

- комплексы парных и индивидуальных упражнений;
- подвижные игры и игровые задания;
- круговые тренировки для развития силы.

Для определения эффективности используемых нами методик для развития силы подростков был проведен педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент

Сутью эксперимента является особое дозирование и сочетание средств воздействия разработанных нами методик развития физических качеств на уроках физической культуры, которое заключалось в следующем:

Контрольной группе предлагалась общепринятая комплексная программа учебных занятий. Каждое занятие состояло в стандартном разучивании каких-либо действий, используемых при совершенствовании

определенных тематикой заданий. При этом упор в занятиях делался на закрепление пройденного материала.

Экспериментальной группе была предложена программа, дополненная комплексами использования специальных упражнений, подвижных игр и игровых заданий, круговых тренировок. При этом упор делался на повторение материала.

Организация экспериментальной части исследования состояла из трех этапов:

1. Констатирующий.

В него входят: анализ первичных результатов, обобщение полученных данных, разработка гипотезы, определение требований методики, отбор материала и накопление практического опыта.

2. Формирующий.

Состоит из разработки программы, определения аппарата исследования, работы над базовыми понятиями, разработки методики, организации исследования.

3. Итоговый

Включает в себя получение и анализ конечных данных, подтверждение достоверности выдвигаемой гипотезы, разработку методических рекомендаций для успешной работы с подростками.

Для оценки уровня подготовки учащихся 16-17 лет к сдаче норм ГТО были использованы нормативы 5 ступени ГТО, включающие тесты, где испытуемые могут показать свои физические возможности.

Содержание и методика проведения тестирования

Тест 1 *Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)*

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5

секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1). Подтягивание рывками или с махами ног (туловища).
- 2). Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3). Отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения.
- 4). Разновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)

Выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников V ступени - 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1). Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2). Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3). Отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения.
- 4). Разновременное сгибание рук.

Тест 2 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

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

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1). Заступ за линию измерения или касание ее.
- 2). Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3). Отталкивание ногами разновременно.

Тест 3 Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1). Отсутствие касания локтями бедер (коленей).
- 2). Отсутствие касания лопатками мата.
- 3). Пальцы разомкнуты "из замка".
- 4). Смещение таза.

Тест 4 Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу — 10 мин. Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м для участников У ступени комплекса. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Результат не засчитывается:

- 1). Произведен выстрел без команды спортивного судьи.
- 2). Заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Тест 5 Бег на лыжах на 3 км (мин, с)

Таблица 1

**Оценка нормативов физической подготовленности 5 ступени ГТО
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	<i>Юноши</i> Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	<i>Девушки</i> Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				11	13	19
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	30	40	50	20	30	40
4.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
5.	Бег на лыжах на 3 км (девушки) и 5 км (юноши) (мин, с)	25,40	25,00	23,40	19,15	18,45	17,30

2.2. Методика разработки экспериментальной программы

В соответствии с основной идеей нашего исследования, на занятиях физической культурой у старшеклассников необходимо было внедрить комплексы специальных упражнений, подвижные игры и игровые задания, круговые тренировки для их подготовки к сдаче норм комплекса ГТО. И в дальнейшем, с помощью батареи тестов по физической подготовленности, сравнить уровень возможностей контрольной и экспериментальной групп.

Организационно-методические рекомендации при разработке экспериментальной программы

Упражнения, обеспечивающие общую и специальную физическую подготовку, включаются в каждое занятие. При изучении и совершенствовании упражнений, направленных на развитие отдельных

двигательных качеств, нужно помнить о том, что применяя, например, силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление. Следует дозировать упражнения, постепенно увеличивая нагрузку за счет количества повторений и продолжительности выполнения упражнений при умеренной интенсивности.

Ниже предлагается описание комплексов специальных упражнений, подвижных игр и игровых заданий, круговые тренировки исключительно для старшего школьного возраста, которые мы использовали в опытно-экспериментальной программе.

Комплекс специальных упражнений силовой направленности

Парные упражнения. Основная их направленность – увеличение силы и силовой выносливости различных групп мышц ног и туловища. Эти упражнения позволяют более интересно, эмоционально проводить учебные занятия и в известной мере могут заменить упражнения со штангой.

Парные упражнения следует включать в разминку и основную часть занятия как в качестве самостоятельных упражнений, так и в различных комплексах силовой гимнастики и круговой тренировки. Ценность этих упражнений очевидна, так как выполняющий получает нагрузку, например, на мышцы ног, а партнер в то же время – на руки. Затем партнеры меняются местами, чем и достигается разносторонность воздействия, поскольку упражнения можно подобрать так, что в работу будут поочередно включаться все мышечные группы ног, рук и туловища. Примерные комплексы парных упражнений мы приводим ниже.

Комплекс парных упражнений, применяемых в экспериментальной группе



И.п. — стоя лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, руки вперед, ладонь в ладонь.

Сгибая руки, оба партнера наклоняются друг к другу прямым телом и, нажимая на ладони партнера, медленно разгибают руки в и. п.



И.п. — первый: в стойке ноги врозь, руки вверх; второй: узкая стойка ноги врозь в затылок первому, держит его за руки у кисти.

Второй — стремится развести руки первого в стороны; первый — оказывает ему сопротивление. И наоборот, первый стремится развести руки в стороны, а второй — оказывает ему сопротивление.



И.п. — первый: сед, руки в стороны; второй: стоя сзади партнера, держит его за руки у кисти.

Второй, упиравшись коленом в спину первого, стремится отвести его руки назад, первый — оказывает сопротивление. То же, переменяв направление усилий.



И. п. — первый: сед, руки вперед; второй: в стойке ноги врозь сзади партнера, наклоняется и берет его за руки у кисти.

Первый — старается развести руки в стороны-назад; второй — сдерживает усилия первого. То же, переменяв направление усилий.



И. п.- первый: руки назад; второй: стоя в затылок первому на расстоянии шага, берет его за руки у локтя.

Первый—старается опустить руки вниз; второй— сдерживает его движение.

Вариант: второй пружинистыми надавливаниями у локтевых суставов сводит напряженные руки первого.



И.п. - второй: упор стоя на коленях; первый: стоя со стороны головы партнера, принимает упор лежа, руки на плечах второго.

Первый — сгибает и разгибает руки в упоре лежа. То же, но сгибают и разгибают руки оба партнера.



И. п. — второй: лежит на спине, ноги врозь, руки вперед; первый: в упоре лежа со стороны ног партнера опирается руками на его руки.

Первый — сгибает и разгибает руки.

Варианты: и. п. — то же: а) сгибает и разгибает руки только второй; б) оба партнера сгибают и разгибают руки одновременно; в) сгибают и разгибают руки поочередно.



И.п. — первый: лежа на спине, руки вперед; второй: со стороны ног партнера сидит у него на руках, ноги врозь (ступни у колен первого), руки за голову.

Первый — сгибает и разгибает руки.



И. п.—первый: лежит на спине, ноги врозь, руки вперед; второй: в упоре лежа ноги врозь, опирается руками на голени первого, а своими ногами на руки партнера.

Партнеры одновременно сгибают и разгибают руки.



И.п. — второй: лежит на спине, руки вперед; первый: в упоре лежа со стороны головы партнера и опирается на его руки.

Первый — сгибает и разгибает руки.



И. п. — первый: лежа на спине, руки вверх, ноги вперед; второй: со стороны головы партнера становится ему на ладони и берется за ступни первого.

Первый — поднимая второго, руки вперед, затем сгибает и разгибает руки.



И. п. — первый: в упоре лежа ноги врозь; второй: стоит между ног первого лицом к нему, держа его за ноги у колен.

Первый — сгибает и разгибает руки.

Вариант: то же, но второй держит первого у голеностопов.



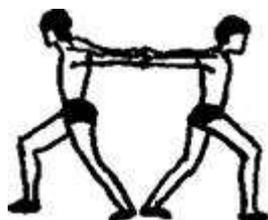
И. п. — стойка на правом колене лицом друг к другу, одноименные руки согнуты и сцеплены в "замок", локти стоят на коленях, левая рука на поясе.

Партнеры с силой нажимают на руку друг другу.



И. п. — первый: сед, руки вверх (за голову, в стороны); второй: в стойке на одном колене со стороны спины упирается коленом между лопаток первого и захватывает его руки за локти.

Второй — надавливает коленом в области лопаток первого и пружинящими движениями отводит руки назад, постепенно увеличивая амплитуду.



И. п. — стоя плотно спиной друг к другу, руки в "замок" вверх-наружу.

Оба партнера выполняют выпад правой, руки в стороны, затем выпад левой.



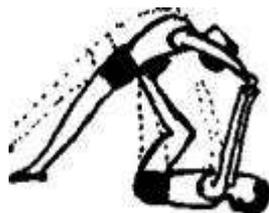
И. п. — стоя рядом плотно друг к другу, взяться за руки сзади скрестно.

Наклон вперед и рывки руками назад. Каждый из занимающихся надавливает руками на руки партнера.

И.п. — первый: в широкой стойке ноги врозь, руки в стороны; второй: стоя сзади, держит первого за руки выше локтя.



Второй — сгибая ногу, коленом надавливает партнеру между лопаток и пружинящими движениями отводит руки первого назад, постепенно увеличивая амплитуду.



И. п. — первый: лежит на спине, согнутые ноги вперед; второй: лежит на спине со стороны ног партнера на его ступнях лопатками, руки вверх и берет за руки первого.

Первый — сгибает и разгибает ноги, поднимая и опуская второго, который, напрягаясь, выпрямляет туловище.

В играх, которые мы применяли для старшеклассников экспериментальной группы, занимающиеся преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника, а иногда содержание игр составляют действия с отягощениями. Эмоциональная окраска заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

При подборе игр, выработке установок на игру важно (особенно в юношеском возрасте) больше использовать упражнения, направленные на увеличение силы. Примерный комплекс подвижных игр и игровых заданий силовой направленности мы приводим ниже.

Примерный комплекс подвижных игр и игровых заданий силовой направленности

Выбивание опоры

Четверо участников располагаются крестом по двое друг против друга в упоре лежа.

Каждый игрок команды старается выбить опору у противников, находящихся по обе стороны от каждого участника (не сдвигая ног с места).

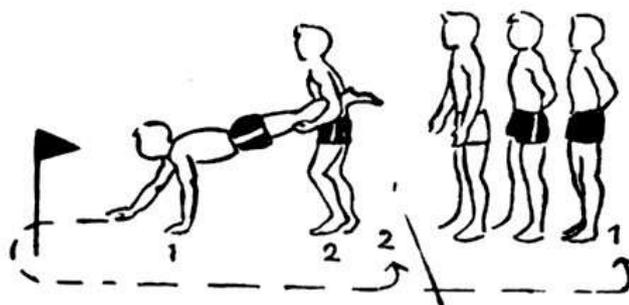


За каждый случай вывода противника из равновесия команда получает 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Эстафета – тачка

Первый участник команды изображает собой тачку, второй – везущего ее человека.



По сигналу участники стартуют с линии А и двигаются к точке В, находящейся в 5 м от линии старта, они огибают флажок или отметку и возвращаются на линию А. Первый номер идет в хвост колонны, второй превращается в тачку, а третий выполняет роль везущего тачку.

Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

Ковбой

Соревнуются двое участников – всадник и лошадь. Участник, изображающий лошадь, становится на четвереньки, держа ноги прямыми. Всадник садится на него верхом, ноги всадника полусогнуты, а коленями он сжимает свою «лошадь».

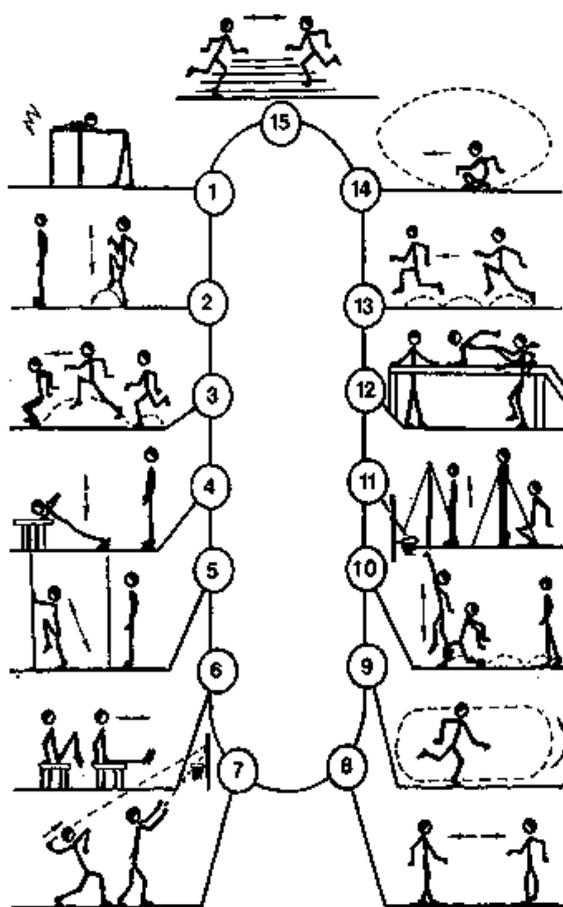


Лошадь резкими движениями, но без смещения точек опоры старается сбросить всадника, который удерживается, сжимая ноги, но при этом ему разрешается держаться за лошадь только одной рукой.

В *Приложении 2* предлагается еще несколько вариантов таких заданий.

В учебные занятия с подростками экспериментальной группы мы включили круговые тренировки для развития силы. Один из вариантов мы приводим ниже, а в *Приложении 2* предлагается еще несколько вариантов.

Примерный комплекс круговой тренировки для ОФП



1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.

3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнений.

4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.

5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.

6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.

8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10 или 20 м.

9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200 м.

10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.

11. Стоя в вися, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.

12. Узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум.

13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20 м.
14. Из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу.
15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30 м с повторением 4 или 6 раз.

В *Приложении 3* мы приводим еще три варианта проведения круговых тренировок, которые мы применили в экспериментальной группе.

Рекомендуя тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, мы учитывали особенности физического развития подростков, их эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных процессов.

2.3. Экспериментальная проверка эффективности разработанных комплексов

В нашей работе исследовался контингент учащихся 11 классов, уровень физической подготовленности которых примерно одинаков.

В начале сентября 2017 года мы провели первоначальное тестирование, чтобы выявить показатели физической подготовленности подростков перед применением разработанной нами опытно-экспериментальной программы, а затем проследить динамику.

Приведенные ниже *Таблицы 2,3 и Рис. 1,2* характеризуют результаты тестирования старшеклассников контрольной и экспериментальной групп на констатирующем этапе.

В приведенных таблицах мы использовали значения знаков: золотой – оценка 5, серебряный – оценка 4, бронзовый – оценка 3.

Результаты первоначального тестирования контрольной группы

	Оценка	Контрольная группа									
		1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
		К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Сентябрь 2017 год	«5»	2	8	2	3,8	3	11,5	3	8	4	15,4
	«4»	12	46,2	10	38,5	9	34,6	12	46,2	10	38,5
	«3»	6	23,1	5	19,2	12	46,2	6	23,1	4	15,4
Средние качественные показатели		14	54,2	12	42,3	12	46,1	15	54,2	14	53,9

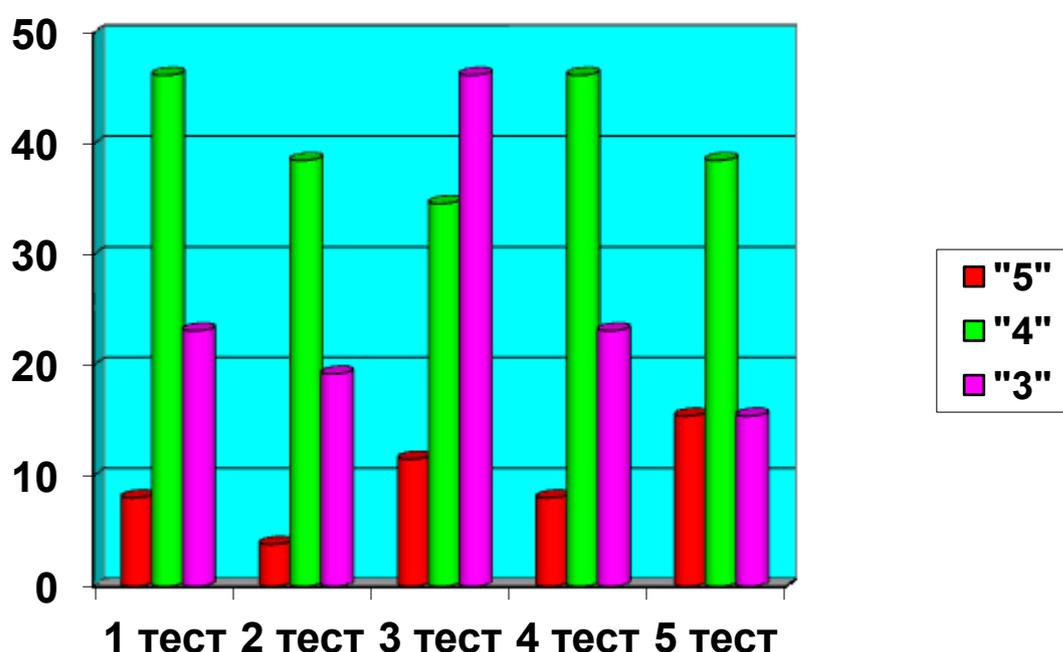


Рис. 1 Диаграмма «Итоги первоначального тестирования экспериментальной группы»

Результаты первоначального тестирования экспериментальной группы

	Оценка	Экспериментальная группа									
		1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
		К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Сентябрь 2017 год	«5»	1	3,8	2	8	3	11,5	2	8	3	11,5
	«4»	13	50	10	38,5	9	34,6	12	46,2	11	42,3
	«3»	5	19,2	5	19,2	12	46,2	6	23,1	5	19,2
Средние качественные показатели		14	53,8	12	46,5	12	46,1	14	54,2	14	53,8

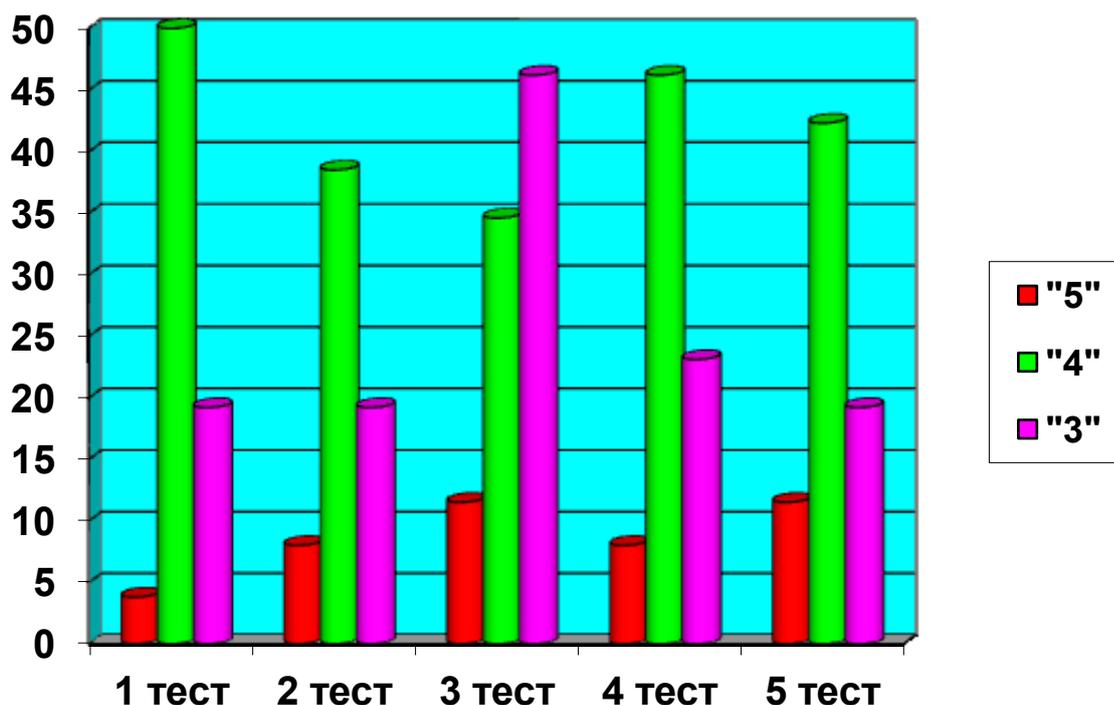


Рис. 2. Диаграмма «Итоги первоначального тестирования экспериментальной группы»

Выводы по второй главе

- при разработке опытно-экспериментальной программы использования разработанных нами комплексов, мы исходили из того, что их применение является одним из эффективных средств развития физической подготовленности подростков;
- процесс формирования, развития и совершенствования силовых показателей следует корректировать в первую очередь специальными упражнениями и игровой направленностью;
- на констатирующем этапе необходимо отметить, что мониторинг силовой подготовленности позволяет сделать вывод о том, что испытуемые в начале эксперимента имели приблизительно одинаковые результаты, что позволило нам провести исследование, применив разработанную опытно-экспериментальную программу, а затем

проследить динамику полученных результатов тестирования на текущем и итоговом этапах исследования.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Динамика показателей двигательной подготовленности подростков в процессе эксперимента

Необходимо отметить, динамика физического состояния учащихся предполагает систематическое проведение мероприятий по комплексной оценке физической подготовленности с целью изучения особенностей, взаимосвязей показателей, разработки способов коррекции их состояния.

При обсуждении результатов первоначального тестирования можно сделать сравнение следующих показателей: количество учащихся, которые не справились с тестами (получили неудовлетворительные оценки) в контрольной группе их было 32 человека (по итогам всех 5 тестов), а в экспериментальной группе таких учащихся было 31. Это лишний раз доказывает, что испытуемые на констатирующем этапе находились примерно в равном положении.

Мы проанализировали и качественные показатели испытуемых (оценки «4» и «5»). Отличные и хорошие оценки имели:

	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1 тест	14 чел. (27,1 %)	14 чел. (27,1 %)
2 тест	11 чел. (21,2 %)	12 чел. (23,1 %)
3 тест	12 чел. (23,1 %)	12 чел. (23,1 %)
4 тест	14 чел. (27,1 %)	14 чел. (27,1 %)
5 тест	14 чел. (27,1 %)	14 чел. (27,1 %)

Удовлетворительные оценки и в контрольной и в экспериментальной группах получили по 33 человека (по итогам всех 5 тестов). Это составило 25,4 %.

Текущее тестирование было проведено в декабре 2017 года и показатели испытуемых контрольной и экспериментальной групп имели отличия. Это видно из представленных ниже таблиц и диаграмм (Таблицы 4, 5 и Рис. 3, 4).

Таблица 4

Результаты текущего тестирования учащихся контрольной группы

	Оценка	Контрольная группа									
		1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
		К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Декабрь 2017 год	«5»	3	11,5	4	15,4	4	15,4	3	11,5	4	15,4
	«4»	14	53,8	11	42,3	10	38,5	13	50	13	50
	«3»	10	38,5	6	23,1	8	30,8	5	19,2	5	19,2
Средние качественные показатели		17	65,3	15	56,7	14	53,9	16	61,5	17	65,4

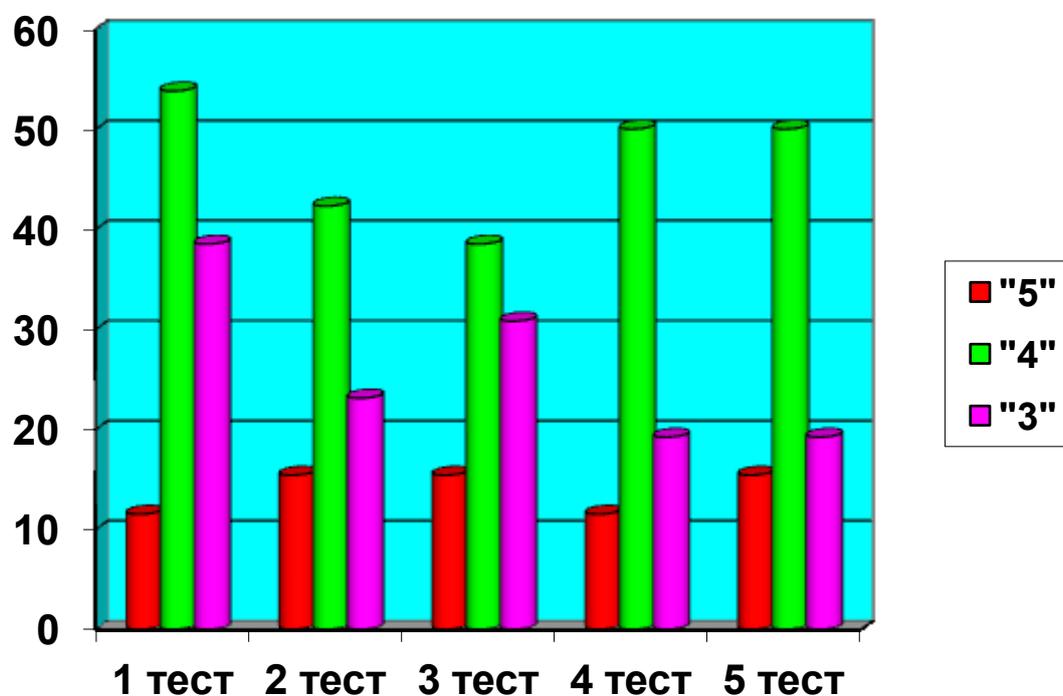
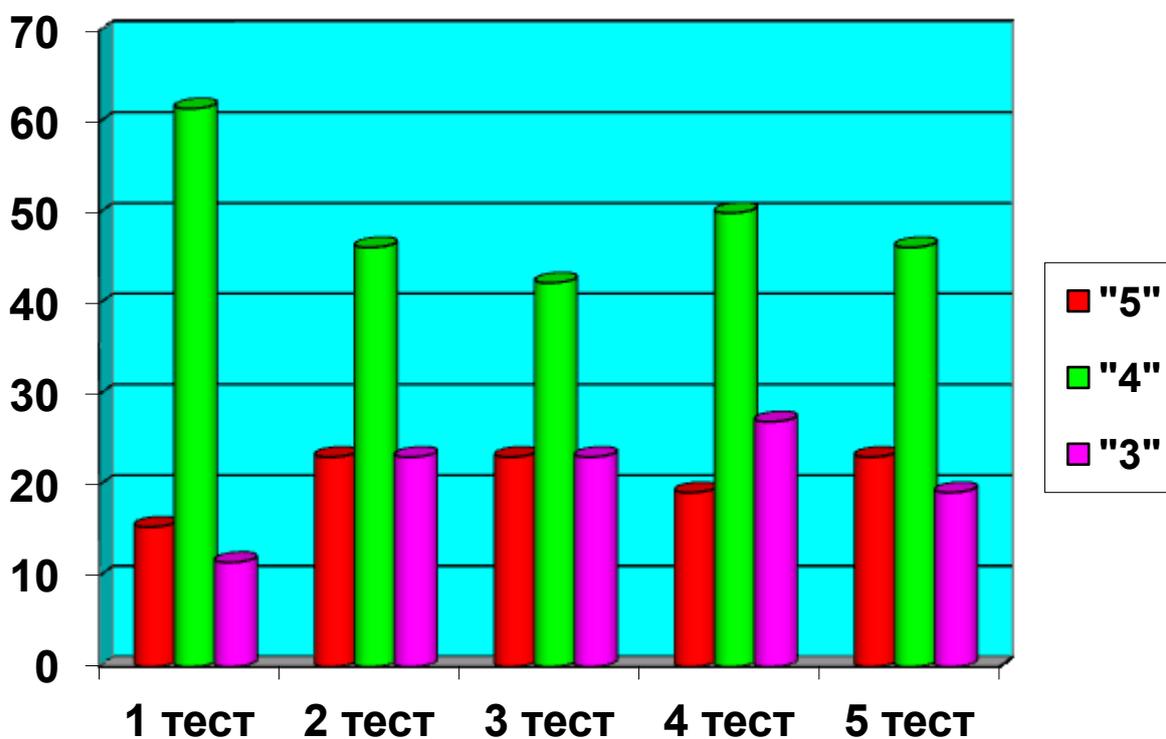


Рис. 3. Диаграмма «Итоги текущего тестирования контрольной группы»

**Результаты текущего тестирования учащихся
экспериментальной группы**

	Оценка	Экспериментальная группа									
		1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
		К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Декабрь 2017 год	«5»	4	15,4	6	23,1	6	23,1	5	19,2	6	23,1
	«4»	16	61,5	12	46,2	11	42,3	13	50	12	46,2
	«3»	3	11,5	6	23,1	6	23,1	7	27	5	19,2
Средние качественные показатели		20	76,9	18	69,3	17	65,4	18	69,2	18	69,2



**Рис. 4. Диаграмма «Итоги текущего тестирования
экспериментальной группы»**

При анализе диаграммы видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество учащихся, которые справились с тестами, но и количество учащихся, качественно улучшивших свои результаты.

Анализ результатов оценивания силовых способностей занимающихся по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп. Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы ниже: по сумме всех тестов только 12 человек не справились с заданием. В контрольной группе таких занимающихся больше – 20 человек. Качественный показатель, где мы определили результаты текущего тестирования, показал:

Контрольная группа	Экспериментальная группа
1 тест - 65,3 %	76,9 %
2 тест - 56,7 %	69,3 %
3 тест - 53,9 %	65,4 %
4 тест - 61,5 %	69,2 %
5 тест - 65,4 %	69,3 %

Это говорит о том, что применение наших методик при проведении занятий положительно влияет на развитие физической подготовленности подростков.

3.2. Оценка результатов итогового этапа исследования

Для сравнения итоговых результатов тестирования ниже представлены *Таблицы 6,7 и Рис. 5,6*. Это позволяет наглядно

проанализировать полученные показатели силовой подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 6

Результаты итогового тестирования учащихся контрольной группы

	Оценка	Экспериментальная группа									
		1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
		К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Март 2018 год	«5»	5	19,3	6	23,1	6	23,1	4	15,4	5	19,2
	«4»	16	61,5	13	50	12	46,2	14	53,8	12	46,2
	«3»	3	11,5	4	15,4	6	23,1	3	11,5	7	27
Средние качественные показатели		21	80,8	19	73,1	18	69,3	18	69,2	17	65,4

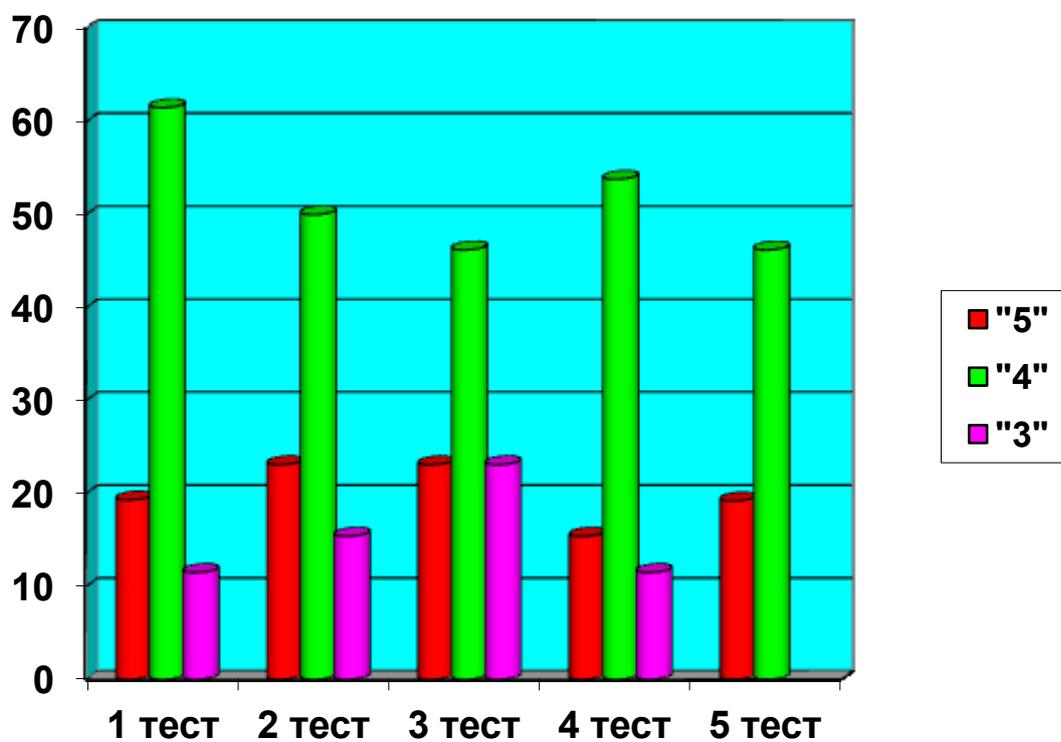


Рис. 5. Диаграмма «Показатели итогового тестирования контрольной группы»

При сравнении итоговых результатов нами выявлено следующее: в экспериментальной группе наблюдается достоверное увеличение количества испытуемых с высокими качественными результатами тестирования. Это, на наш взгляд, является показателем эффективности применения нашей программы.

Таблица 7

**Результаты итогового тестирования учащихся
экспериментальной группы**

	Оценка	Экспериментальная группа									
		1 тест		2 тест		3 тест		4 тест		5 тест	
		К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%	К-во	%
Март 2018 год	«5»	10	38,5	10	38,5	11	42,3	8	30,8	9	34,6
	«4»	12	46,2	12	46,2	10	38,5	14	53,8	14	53,8
	«3»	4	15,4	4	15,4	5	19,2	4	15,4	3	11,5
Средние качественные показатели		22	84,7	22	84,7	21	80,8	22	84,6	23	88,4

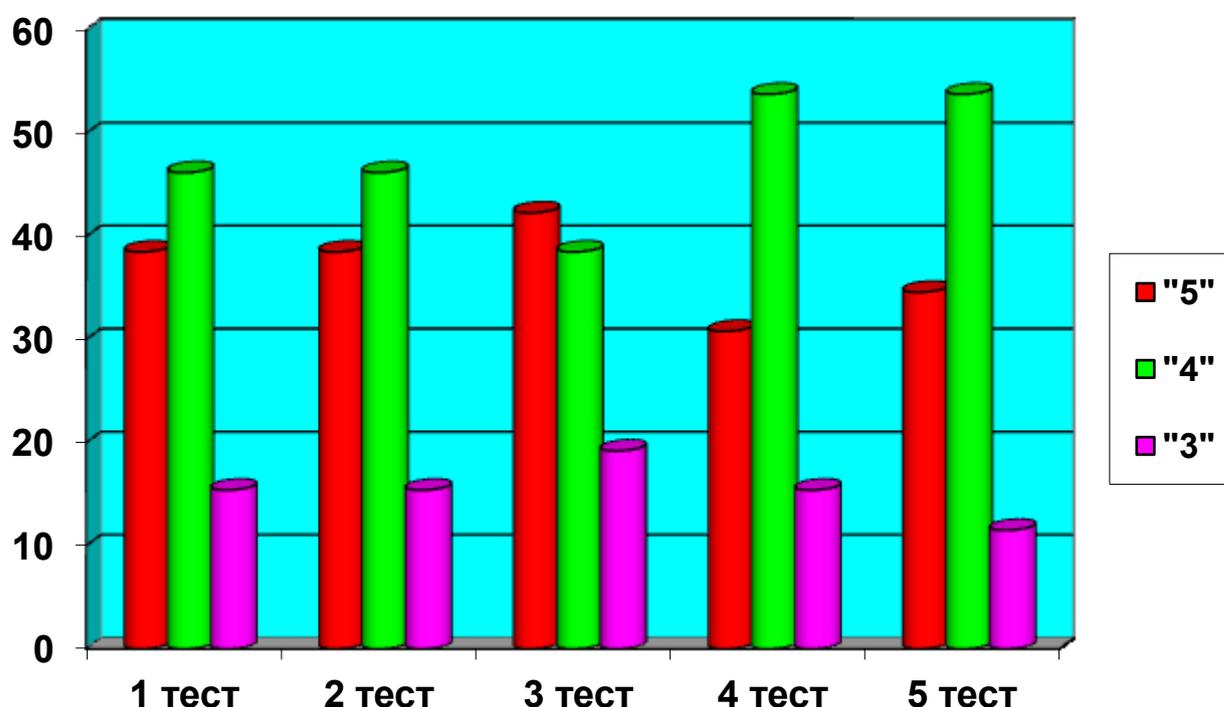


Рис. 6. Диаграмма «Показатели итогового тестирования экспериментальной группы»

Выводы по третьей главе

Результаты педагогического эксперимента показали, что по уровню физической подготовленности испытуемые экспериментальной группы опережают своих сверстников из контрольной группы;

- прослеживается динамика показателей физической подготовленности в обеих группах;
- экспериментальная проверка эффективности разработанной нами программы показывает достоверный прирост всех показателей физической подготовленности подростков экспериментальной группы на всех этапах нашего исследования;
- при анализе диаграмм видно, что идет увеличение всех показателей у испытуемых экспериментальной группы. Причем увеличивается не только количество учащихся, которые справились с тестами, но и количество испытуемых, качественно улучшивших свои результаты;
- анализ результатов оценивания физической подготовленности испытуемых по объективному показателю свидетельствуют о положительной динамике уровня развития и совершенствования этих качеств у занимающихся как контрольной, так и экспериментальной групп.

Вместе с тем, обращает внимание количественные изменения значений. Уменьшилось количество неудовлетворительных оценок в обеих группах, но показатели экспериментальной группы выше. Это говорит о том, что применение наших методик при проведении учебных занятий положительно влияет на развитие силовых способностей испытуемых.

Заключение

Разработанные и обоснованные комплексы использования специальных упражнений, подвижных игр и игровых заданий, круговых тренировок позволяют педагогу ориентироваться в многообразии упражнений, рационально подобрать их по признаку наибольшей эффективности.

Экспериментальная методика использования предложенных нами комплексов на занятиях физической культурой содействует повышению эмоционального уровня, удовлетворенности от занятий, желанию активно заниматься, улучшает настроение и самочувствие.

Предложенные комплексы, которые мы применили на занятиях в экспериментальной группе, способствуют повышению физической подготовленности подростков для их подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, что и соответствовало цели нашего исследования.

Педагогический эксперимент показал эффективность предложенных нами комплексов в опытно-экспериментальной работе, в результате применения которых, мы добились улучшения показателей физической подготовленности старшеклассников.

В процессе опытно-экспериментальной работы результаты исследования подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что экспериментальное использование комплексов специальных упражнений будет более эффективно способствовать физической подготовленности подростков 16-17 лет, а это является хорошим стимулом для сдачи нормативов комплекса ГТО. Это способствовало улучшению показателей двигательной подготовленности и физической работоспособности, а также укреплению здоровья. Группа учащихся, занимающихся по экспериментальной программе, определила школу как среду, формирующую их физическую подготовленность.

Итоги педагогического эксперимента подтверждают правильность нашей гипотезы и могут служить положительным аргументом в системе доказательств эффективности занятий в экспериментальной группе. Они доказывают правомерность выдвинутых нами положений о том, что для хорошей сдачи норм комплекса ГТО старшеклассниками необходимо использовать специальные упражнения, круговые тренировки, подвижные игры и игровые задания в учебной работе школы.

Список литературы

1. Асташина М.П. Тенденции развития массового физкультурно-спортивного движения в субъектах Российской Федерации/ М. П. Асташина // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК.- Омск, 2014.-С. 177-185.
2. Бондаревский Е.Я. Научно-методические основы Всесоюзного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО): Метод. разработ. для студ. ин-тов физ.культ.-М.:Б.и.,1980.-44 с.
3. Борисова Е.В., Коняхина Г.П. Подвижные игры для развития двигательных качеств школьников: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2014.-163 с.
4. Бартош О.В. «Сила и основы методики её воспитания», методические рекомендации / Владивосток: Мор. гос. ун-т; 2009,С - 47.
5. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки.- Мн.: ООО «Вида-Н»,2003.-352с.
6. Возродимо ли на деле ГТО?: президентская инициатива //Спорт для всех.-2013.-№ 6 (март). - С.1,3.
7. Возрождение или новый старт?: о комплексе ГТО // Спорт для всех.-2014.-№ 12 (июнь). - С. 4.
8. Выступление Президента Российской Федерации В. В. Путина на встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта: Москва, 13 марта 2013 г. //Сборник официальных документов и материалов/Минспорт России.-2013.-№ 4. - С. 27-29.
9. ГТО: перезагрузка //Аккредитация в образовании.-2014.-№ 71 (апр.). - С. 7-8.

10. Галагузова Ю.К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С. 33-36.
11. Готов к труду и обороне: спец. выпуск: [возрождение спортивных традиций на Омском производственном объединении "Радиозавод имени А.С. Попова"]. //Военные знания.-2011.-№ 5-6. - (спец. выпуск).
12. Гурский А.В. Возвращение ГТО/А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2014.-№ 4. - С. 78-79.
13. Гужаловский К.С., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. — Мн. — 1988.
14. Дихтярев В.Я. Этика силы // Физическая культура в школе. — № 4 — 2001.
15. Должиков И. И. ГТО в школе/И.И.Должиков.-2-е изд., доп.-М.: Физкультура и спорт,1983.-127 с.: ил.
16. Ефремова Н. Г., Цуркан А., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. — 2014. — С. 723-726.
17. Жохов В.С. Предшественники комплекса ГТО / В. С. Жохов // Физическая культура в школе.-2014.-№ 7. - С. 53-57.
18. Заседание совета по развитию физической культуры и спорта/В. Путин [и др.]. //Физическое воспитание и детско-юношеский спорт .- 2014.-№ 1. - С. 3-20.
19. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004.- 368 с.;
20. Зубалий Н. Д. Комплекс ГТО в старших классах средней школы: пособие для учителя/ Н. Д. Зубалий. - Киев: Рад.шк.,1988.-208 с.
21. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент

Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.

22. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 1432.

23. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 10-30.

24. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.

25. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 6770.

26. Овчинников Ю.Д. Тьютор по ГТО // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2014. №3. С. 77-80.

27. Постановление Правительства РФ N540 от 11.06.2014 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО».

28. Перова Е.И. Комплекс ГТО в XXI веке/Е. О. Перова // Физическая культура в школе.-2014.-№ 6. - С. 58-62.

29. Раевский Р.Т. Секционная работа как механизм реализации комплекса ГТО/Р. Т. Раевский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.-2014.-№ 1. - С. 50-57.

30. Семеренский В.И. Развивая силовые качества // Физическая культура в школе. — № 5 — 1995.
31. Смирнова В.З., Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития двигательных способностей в учебном процессе: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия». 2013.-160 с.
32. Табаков А.И. К вопросу о необходимости совершенствования функционирования системы физического воспитания школьников в современных условиях/А. И. Табаков, Л. С. Дормидонтова // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. - Омск, 2014.-С. 256-257.
33. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России/Н. В. Титушина. //Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. - СПб., 2014.-№ 7 (113). - С.168-171.
34. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, - 1999. – 374 с.
35. Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
36. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. 2012. №4. С. 60-61.
37. Корнилов М.Н. Современное состояние исследования подготовки школьников к сдаче ГТО. <http://infourok.ru/sovremennoe-sostoyanie-isedovanniya-podgotovki-shkolnikov-k-sdache-gto-306834.html>

38. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите отечества" в 2008-2010гг./В. А. Кабачков [и др.]. //Вестник спортивной науки.-2010.-№ 2. - С. 47-50.
39. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процесса: Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
40. Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
41. Коняхина Г.П., Коняхина А.В., Борисова Е.В. Организационно-методические основы проведения эстафет в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 260 с.
42. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
43. Крикорьянц Д.О. Введение норм ГТО на территории Омской области/Д. О. Крикорьянц. //Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. - Омск, 2014.-С. 225-227.
44. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым: кн. для учащихся/ Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.- М. : Просвещение,1984.-63 с.- (Спорт в твоей жизни).
45. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов. — М.: Просвещение, 2006. — 296 с.

46. Лях В.И. Силовые способности в школе. Основы тестирования и методика развития // Физическая культура в школе. — № 1 — 1997.
47. Межуев В.Б. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома // Физическая культура в школе. — № 4 — 2001.
48. Муравьев В.А. От значка ГТО к олимпийской медали.- М.: Физкультура и спорт,1978.-71 с.
49. Моисеев Н.М. Совершенствование физических качеств школьников при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО: метод. указ. по УИРС в процессе пед. практики/Н. М. Моисеев.-Л.:Б.и.,1979.-6 с. 41.
50. Мозговой В. ГТО: сорок лет спустя/О. Леонтьева // Спорт в школе.- 2014.-№ 7-8. - С. 8-9.
51. Мухина М.П., Кравчук А.И. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей старшего школьного возраста в условиях направленного физического воспитания. // Вестник Томского государственного университета– 2012. - № 343. - С. 15-16.
52. Физиологические особенности спортивных упражнений скоростно-силового характера / Под ред. Н.А. Масальгина. – М.: Высшая школа, 2005. – 256 с.
53. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года/Е. И. Перова [и др.] //Вестник спортивной науки.-2014.-№ 2. - С. 55-60.
54. Хорунжий А. Н. Формирование силовых способностей школьников 16-18 лет. // Журнал Теория и практика физической культуры – 2007. - №4. – С.71-72.
55. Холих М. Круговая тренировка / М. Холих. – М., 2003. – 284 с.

Интернет-ресурсы:

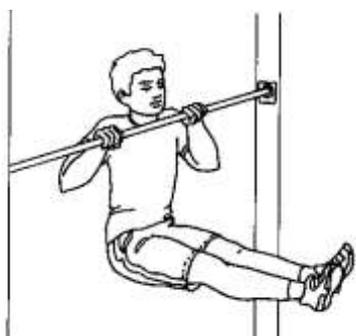
56. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
57. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии

58. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
59. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
60. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
61. http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»
62. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>
63. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
64. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
<http://cyberleninka.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЯ

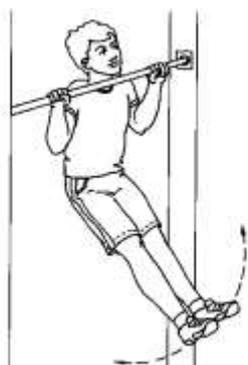
Приложение 1

Индивидуальные упражнения, применяемые в экспериментальной группе



Подтягивание

Исходное положение: стоя, руками ухватиться за перекладину, несколько раз подтянуть туловище к ней без рывков и маховых движений ногами, подбородок должен быть выше перекладины. Повторить 7-10 раз.



Поднимание и опускание ног в вися

Исходное положение: стоя. Подтянуться подбородком выше перекладины, медленно поднять прямые ноги до положения «угол», опустить. Упражнение повторить несколько раз.



Сгибание и разгибание рук в упоре

С прыжка в упор на согнутых руках выполнить сгибание и разгибание рук между брусками.

Поднимание и опускание ног в упоре

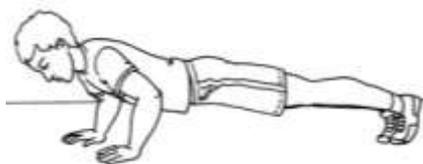
Исходное положение: стоя между брусками. С прыжка в упор руками о бруска поднимать прямые ноги в положение «угол». Упражнение повторить 5-8 раз.

продолжение Приложения 1



Отжимание в упоре лежа

Исходное положение: ноги положить на стул. Сгибать и разгибать руки.

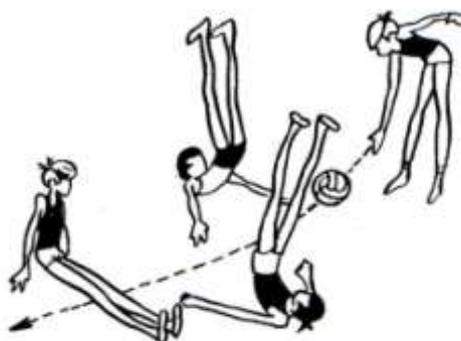


Отжимание от пола с широко расставленными руками

Исходное положение: согнутыми руками опереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.

*Приложение 2***Подвижные игры, применяемые в учебных занятиях
с экспериментальной группой****Туннель**

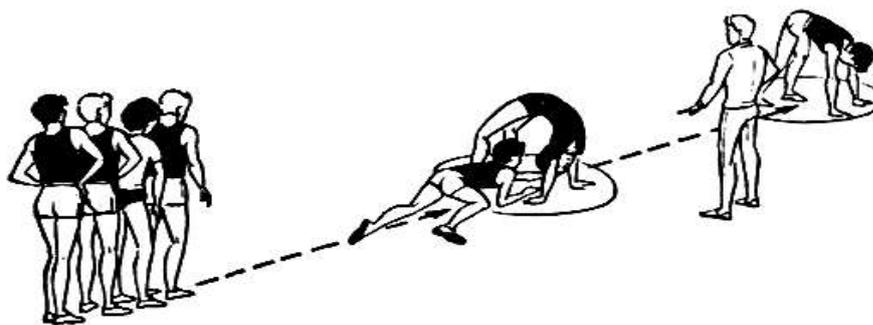
Игроки в каждой команде садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен игроков другой шеренги. В конце каждой шеренги стоят два игрока.



По сигналу игрок 1 каждой команды бросает баскетбольный (набивной) мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив. Чтобы пропустить мяч, участники делают перекат назад, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начало шеренги. В это время замыкающий шеренгу встает, чтобы получить мяч, брошенный игроком 2. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Мостик и кошка

Игроки двух команд строятся у линии колонны. Перед ними в 5 и в 10 метрах чертятся два круга диаметром 1,5 метра.



По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды.

Они пролезают под мостом и бегут в дальний круг, где принимают положение упор стоя согнувшись (выгнув спину, как кошка). После этого первые номера бегут в дальний круг и пролезают между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде.

Как только первая пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т.е. второй номер делает «мост», а первый – упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило:

За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

Разоритель гнезд



Все участники имеют порядковые номера. Первый номер влезает по канату, кладет на поперечную палочку шейный платок и спускается вниз. Второй номер должен после него влезть по канату и достать платок. Третий водворяет платок на место, четвертый опять снимает его и т.д.

Цепочка

Построение в колонну. Участники держат друг друга за руки (одна рука между ног, а другая вытянута вперед).

продолжение Приложения 2



По сигналу первый номер делает кувырок вперед, держа ноги врозь, второй номер подвигается вперед и делает кувырок между ног первого номера.

Третий номер делает кувырок между ног второго и т.д. до последнего.

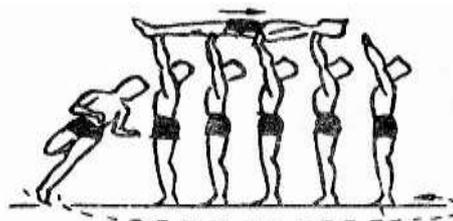


Когда вся колонна будет лежать, первый номер встает и затем стоя движется вперед, поднимая всю колонну.

Деревянный человек

Построение в колонну, близко друг к другу.

Ученик, стоящий первым, выполняет роль «деревянного человека». Стоящий вторым в колонне приседает и занимает наиболее удобное место.



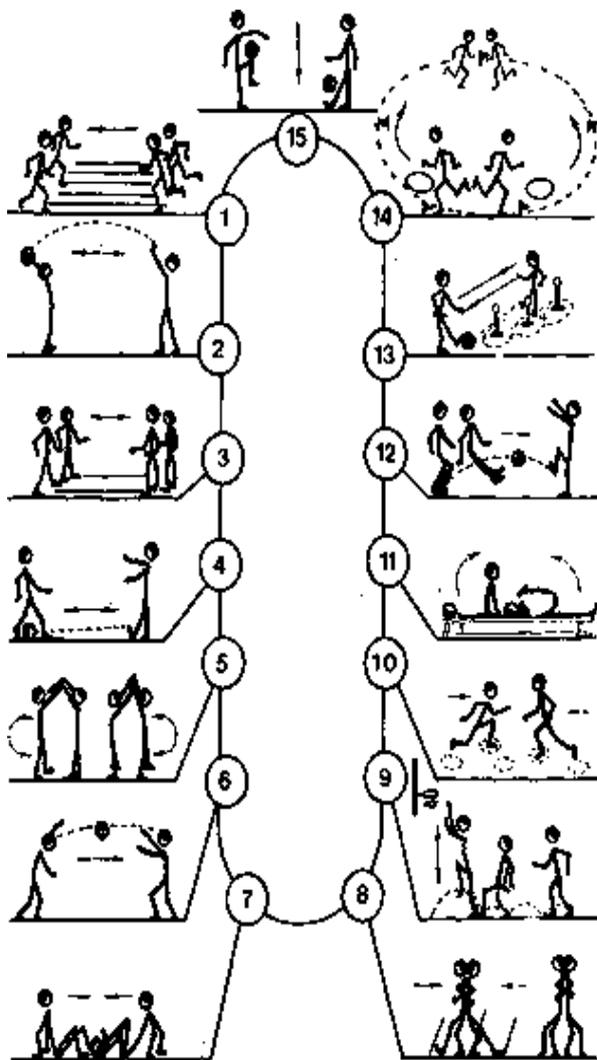
По сигналу «деревянный человек» наклоняется назад, а играющие поднимают его на вытянутые руки и передают из рук в руки в хвост колонны.

Когда стоящие в голове колонны ученики уже не могут больше помочь передвижению «деревянного человека», они быстро перебегают в хвост колонны, чтобы еще дальше передать его.

Приложение 3

**Круговые тренировки
применяемые в экспериментальной группе**

Комплекс 1



1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.

2. Верхняя передача мяча в парах двумя руками из-за головы.

3. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.

4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.

5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху) вращение в правую и левую стороны.

6. Передача в парах пасом головы.

7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

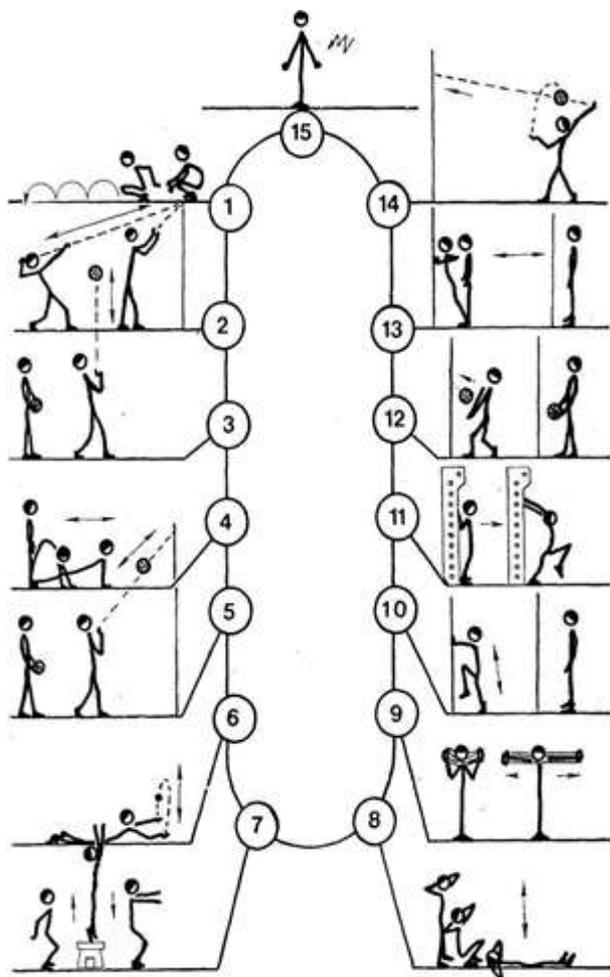
продолжение Приложения 3

13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3 или 4 стоек и пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

Комплекс 2



1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.

3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.

4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение

5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м.

6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).

7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.

9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.

10. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.

11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед.

12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы.

13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.

15. Стоя руки внизу в стороны, сжатие и разжатие кистевого эспандера.