



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И СПОРТА

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Выпускная квалификационная работа по направлению:

44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Дополнительное образование

(Менеджмент спортивной индустрии)»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

80,49 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«25» марта 2023 г.

зав. кафедрой ТиМФКиС

Жабиков Владислав Ермекбаевич

Выполнил:

Студент группы ОФ- 514/234-5-1

Ёлдашов Эргаш Хыдырбаевич

Научный руководитель:

К.п.н, доцент кафедры ТиМФКиС

Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск

2023

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	8
1.1. Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) как явления социальной действительности	8
1.2. Управление процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО	23
1.3. Реализация ВФСК ГТО в системе образования: проблемы и пути решения.....	28
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	39
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	40
2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы	40
2.2. Реализация методики подготовки к сдаче нормативов ГТО.....	41
2.3. Анализ и оценка результатов исследования	47
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	53
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе особую значимость имеет улучшение состояния здоровья и телесного развития школьников. Это обусловлено тем, что сегодня школьники имеют недостатки физического и психологического состояния. У них недостаточное сформированы потребности в физической культуре, школьники зависят от родителей часто не являются мотиваторами здорового образа жизни. Поэтому у большинства школьников малая мотивационная физическая активность и низкий уровень знаний о спорте. Укрепление здоровья школьника – одна из важнейших проблем воспитания.

В последние десятилетия специалисты по физическому воспитанию все чаще обращают внимание, что задачи российского образования ставят новые требования к физическому воспитанию школьников.

Воспитательное значение физкультуры, особенно школьников, очень велико. Поэтому образовательная программа нацелена на эффективную организацию образовательного процесса, который помогает социальному и психологическому становлению школьников, путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости занятий физическими упражнениями и ростом уровня подготовленности.

24 марта 2014 г. опубликован Указ Президента РФ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» где говорится, что для дальнейшего улучшения государственной политики в области физкультуры и спорта в РФ с 1 сентября 2014 г. Начинает действовать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Введенный в образовательный процесс учащихся среднего школьного возраста комплекс ГТО дополнит ФГОС нового поколения требованиями к уровню физической подготовленности и, соответственно, будет стимулировать учащихся совершенствовать физические качества. Актуальные

проблемы внедрения Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе образования изучали такие ученые, как:

Е.Е. Ачкасов, П.А. Виноградов, М.А. Волчкова, Г. Е. Григорьева, И.В. Янченко, Н.Н. Липовая, Е.Л. Григорьева, А.Д. Мальченко, И.В. Манжелей, В.С. Макеева, В.С. Макеева, О.В. Миронова, И.А. Панченко, В.Н. Пушкина, Г.В. Руденко, В.В. Семянникова, А.Е. Терентьев, Н.В. Тулупчи.

Внедрение принятого Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в работу школьных учреждений может потребовать совершенствования программ физического развития школьников, поиска новых способов и методов работы.

Поэтому тема «Педагогического управления процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО» является актуальной, поскольку она содержит нормативную базу физического воспитания и является способом оценки физической подготовленности. Исходя из вышеизложенного, нами было установлено противоречие между необходимостью педагогического управления процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО и недостаточно разработанными психолого-педагогическими условиями данного педагогического процесса.

Выявленное противоречие позволило обозначить проблему исследования: каковы условия педагогического управления процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО?

Исходя из актуальности данной проблемы, сформулирована тема исследования: «Педагогическое управление процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО».

Цель исследования - разработать и апробировать методику подготовки школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО

Объект исследования - процесс физического воспитание школьников 13-15 лет

Предмет исследования - методика подготовки школьников 13-15 лет к

сдаче норм ГТО

Гипотеза исследования - предполагается что разработанная нами методика включает упражнение с элементами борьба на поясах повысит уровень физического развитие учащихся 13-15 лет и позволит успешно сдать нормы ГТО

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы развития скоростно-силовых качеств.
2. Изучить управление процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО.
3. Провести экспериментальную работу по внедрению методики управление процессам подготовки обучающихся к сдачи ГТО.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №30 города Челябинска имени Н. А. Худякова».

Методы исследования:

1. Изучение и анализ педагогической, методической литературы по проблеме исследования;
2. Педагогический эксперимент опытная работа по внедрению экспериментальной методики;
3. Методы математической статистику;
4. Метод сравнение и обобщение;

Этапы исследования:

На первом этапе (сентябрь 2022 – ноябрь 2022.) проводился анализ литературы по тематике исследования, формировалась тема работы, предмет и объект исследования, определялись цель, задачи, выстраивалась гипотеза исследования

Второй этап (ноябрь 2022 г. – март 2023 г.). На данном этапе проводился: опытная работа по внедрению экспериментальной методики, проведение педагогического эксперимента.

Третий этап (март 2023 г. – июнь 2023 г.). На данном этапе проведена обработка, оценка, обобщение и систематизация результатов опытно-

экспериментальной работы.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что обоснованные педагогические условия в процессе подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО могут быть использованы физическими инструкторами в образовательном процессе при реализации содержания образовательной области «Физическое развитие».

Структура работы: состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

1.1. Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) как явления социальной действительности

Б.Р. Голощاپов утверждает, что программные и нормативные основы советской системы физического воспитания составляют государственные и общественные учебные программы, нормативы для выявления уровня физической подготовленности различных групп населения, нормативы в сфере подготовки спортсменов [10].

Первой попыткой использования двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности различных групп населения нашей страны было введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса – «Готов к труду и обороне СССР».

Становление комплекса ГТО происходило в период 1931 –1934 гг. Вначале вводится I ступень, состоящая из 21 испытания, 13 из которых имели конкретные нормативы. Затем разрабатывается II ступень – 24 вида испытаний, 19 из них – определенные нормативы. Специально для школьников комплекс ГТО был дополнен ступенью – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В постановлении ВФСК при ЦИК СССР (1934) указывалось: «В целях широкого развертывания детского самостоятельного физкультурного движения, всестороннего физического развития пионеров и школьников, укрепления их организма и привития им физкультурных навыков ввести детский значок «Будь готов к труду и обороне». Ступень БГТО содержала 13 нормативов и 3 требования по оценке физической подготовленности для школьников 13 –14 и 15–16 лет. Значкист БГТО должен был успешно учиться, активно заниматься физической культурой, уметь провести физкультурное занятие с группой

товарищей, знать правила и уметь судить спортивную игру по выбору. Утверждением ступени БГТО было завершено создание первого варианта комплекса ГТО для возрастов 13 – 35 лет.

В период 1934–1988 гг. комплекс многократно видоизменялся, совершенствовался и корректировался в соответствии с духом времени, задачами, которые вставали перед страной, а также в связи с достижениями науки в области физического воспитания. Наиболее существенные изменения произошли в 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985 и 1988 гг. [10].

Б.Р. Голощапов считает, что в предвоенные годы свои коррективы внесли сложная международная обстановка и реальная угроза войны. В 1939г. был утвержден новый комплекс ГТО. В нем значительно усилена военно-физическая направленность. Его ступени остались прежними, но каждая из них состояла из двух разделов – раздела общих норм (обязательных для всех сдающих) и раздела норм по выбору. К обязательным нормам были отнесены бег на различные дистанции, преодоление полосы препятствий (для юношей – 150 м с винтовкой), плавание в одежде, стрельба из малокалиберной винтовки, гимнастика (упражнения типа «зарядки»), лыжная подготовка (для районов со снежной зимой), пеший поход (для бесснежных районов), теоретические знания основ советской системы физической культуры и основ гигиены. Нормы по выбору состояли из упражнений, объединенных в группы по преимущественному проявлению в них физических и волевых качеств (скорости, ловкости, навыкам в метаниях и стрельбе, выносливости, смелости и решительности, силы, навыкам защиты и нападения). Таких групп упражнений в ГТО II ступени было семь, I ступени – шесть, в БГТО – пять [10].

Были уточнены возрастные группы: БГТО – 14– 17 лет, ГТО – 17– 41 год и старше (мужчины) и 17 – 33 года и старше (женщины). Для БГТО и ГТО II ступени был учрежден «Значок отличника». В «Положении...» о комплексе говорилось: «...Значкисты ГТО пользуются преимущественным правом поступления в высшие физкультурные учебные заведения (при прочих равных условиях)».

В 1939 г. в специальном постановлении СНК СССР указывалось, что необходимо переработать государственные программы по физическому воспитанию на основе нового комплекса ГТО. В 1942 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта внес изменения в комплекс ГТО с целью его соответствия требованиям военного времени. При общем сокращении количества нормативов в него были включены такие виды испытаний, как метание связки гранат, скоростной пеший поход, преодоление водных переправ, пере ползание, штыковой бой. Эти нормы стали основными и обязательными. Б.Р. Голощапов говорит, в комплексе ГТО 1946 г. были исключены некоторые военно-прикладные испытания, вновь вернулись к нормативам довоенного времени. В комплексе было сокращено общее количество нормативов: в ступени БГТО – с 11 до 7, в ГТО I ступени – с 14 до 9 у юношей и с 13 до 8 у девушек, в ГТО II ступени количество норм сократилось на 6. В этом варианте комплекса было уточнено, что все нормативы сдаются в условиях спортивных соревнований [10].

В 1955 г. изменения в основном касались сокращения количества норм, установления взаимосвязи между комплексом и учебными программами по физическому воспитанию в учебных заведениях. Б.Р. Голощапов отмечает, что заметные изменения были внесены в комплекс в 1959 г. Почти все нормативы и требования усложнились, для их выполнения необходимо было набрать по видам испытаний определенную сумму очков. Сдача нормативов разрешалась только на соревнованиях. Поскольку в нашей стране с 1958 г. вводится всеобщее обязательное восьмилетнее образование, для обучающихся 8-го класса сдача нормативов и требований ступени БГТО становится обязательной [10].

Б.Р. Голощапов говорит, что значительные изменения произошли в комплексе в 1972 г.: расширились возрастные границы комплекса – с 7 до 60 лет (ступень для детей 7–9 лет была введена в 1979 г.), нормативы получили довольно тщательное научное обоснование. Министерство просвещения СССР издало циркулярное письмо «О внесении изменений и дополнений в учебные

программы по физической культуре в связи с введением нового Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне». В нем подчеркнуто, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. В этом же письме указаны изменения и дополнения к учебной программе и введены новые ориентировочные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, плаванию и конькобежному спорту. Виды учебных нормативов были те же, что и в ГТО, лишь по результативности они несколько уступали им [10].

С 1985 г. начал действовать усовершенствованный комплекс. Была изменена его структура, внесены существенные коррективы в содержание видов испытаний. Сохранены те упражнения, которые выявляли уровень развития основных физических качеств и прикладных навыков. В этом варианте ГТО акцент сделан на развитии выносливости как качества, в большей степени связанного со здоровьем человека, введены требования к недельному двигательному режиму.

В 1988 г. Госкомспорт СССР принял постановление «Об изменениях и дополнениях в Положении о Всесоюзном комплексе «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Этому предшествовала дискуссия о комплексе в нашей стране, начиная с октября 1987 г., когда был опубликован его проект. Мнения были самые различные, вплоть до ликвидации комплекса ГТО. Изменения коснулись структуры комплекса: он стал состоять из двух ступеней БГТО и двух ступеней ГТО, охватывая возраст 6–27 лет.

Количество норм сократилось до трех, они должны были выполняться в течение одного дня. Требования же можно было сдавать на протяжении учебного или календарного года. Было ликвидировано жесткое планирование подготовки значкистов. Б.Р. Голощанов говорит, что представляет интерес сравнение (там, где это, конечно, возможно) уровня нормативных требований комплекса ГТО с момента его введения до настоящего времени [10].

Анализ содержания комплексов ГТО и работы по ним в 1931 – 1988 гг.

Говорят о следующем. Налицо динамика существенного уменьшения

количества норм и требований. В последнем, принятом в 1988 г., комплексе установлены 3 нормы и 3–5 требований в каждой ступени. Наметилась четкая тенденция к снижению значимости и популярности комплекса в системе физического воспитания, особенно начиная с 70-х гг., вплоть до постановки в конце 80-х гг. вопроса о его ликвидации. Имеет место неоправданно частое внесение изменений и дополнений в содержание и структуру комплекса, ошибочно-преувеличенное представление о его значимости для процесса физического воспитания населения. Особенно отрицательным по своему значению оказалось то обстоятельство, что комплекс был провозглашен программной основой нашей системы физического воспитания, когда до 80-х гг. прошлого столетия содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО.

Б.Р. Голощاپов говорит, что большой вред комплексу ГТО нанес командно-бюрократический стиль работы, в частности метод жесткого планирования подготовки значкистов, когда деятельность коллектива физической культуры оценивалась по числу выполнивших нормы. Как следствие, появилось формальное отношение к делу, стали подаваться «липовые» отчеты по числу подготовленных значкистов и т. п. [10].

В 1988 г. были исправлены многие ошибки, допущенные ранее, и основная роль комплекса свелась к контролю за физической подготовленностью. Однако с момента распада СССР, т.е. с 1991 г., он, к сожалению, по существу, прекратил свое существование, хотя его официально не ликвидировали. Таким образом, мы лишились единой на территории России нормативной основы физической подготовленности населения.

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробившись на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью. В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы.

В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта, и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне - (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- повышение эффективности использования возможностей;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее – возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:













- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Современный Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше:

4 **СТУПЕНЬ** – возрастная группа от 13 до 15 лет (Рис.1.)

1. Бег на 30, 60 м (с)
2. Бег на 2000, 3000 м (с)
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
4. Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	5,3 9,6	5,1 9,2	4,7 8,2	5,6 10,6	5,4 10,4	5,0 9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с) или бег на 3000 м (мин, с)	10.00 15.20	9.40 14.50	8.10 13.00	12.10 –	11.40 –	10.00 –
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и супора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Рисинк-1. 4 СТУПЕНЬ – возрастная группа от 13 до 15 лет



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

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
8.	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

Рисунок- 2. 2 СТУПЕНЬ – возрастная группа от 9 до 10 лет

- 1 ступень — мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс);
- 2 ступень — мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс);
- 3 ступень — мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс);
- 4 ступень — юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс);

5 ступень — юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс);

6 ступень — мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно;

7 ступень — мужчины и женщины от 30 до 39 лет включительно;

8 ступень — мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно;

9 ступень — мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;

10 ступень — мужчины и женщины от 60 до 69 лет включительно;

11 ступень — мужчины и женщины 70 лет и старше.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению

- видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными

факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

В последние десятилетия специалисты по физвоспитанию все чаще обращают внимание, что задачи российского школьного образования ставят новые требования ко всему физвоспитанию школьников. Воспитательное значение физкультуры, особенно в отношении школьников, очень велико. Поэтому образовательная деятельность нацелена на эффективную организацию образовательного процесса, который помогает социальному и психологическому становлению дошкольников, путем создания возможностей для формирования осознанной необходимости в занятиях физическими упражнениями и ростом уровня физической подготовленности.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года вступило в силу Положение о комплексе ГТО на территории нашей страны. Причем комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (значкам ГТО) [1]. «Министерство спорта России подписало приказ № 575 от 08 июля 2014 г. О государственных требованиях подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи норм ГТО в школьную программу, именно дошкольное образование ориентирует детей на сдачу комплекса ГТО» [2].

Цель комплекса ГТО: рост продолжительности жизни, благодаря

систематической физической подготовке [1].

Задачи:

- тотальное внедрение системы ГТО, охват системой всех возрастных слоев населения;
- рост числа людей, систематически занимающихся физкультурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической продолжительности жизни в Российской Федерации;
- повышение общего количества знаний людей о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний людей о средствах, методике и формах проведения самостоятельных занятий, включая, с использованием современных компьютерных технологий;
- модернизация системы физвоспитания школьного и студенческого спорта в ДОО, а также увеличение количества спортклубов. Принципы системы ГТО [1]:
- добровольность и возможность системы подготовки всему населению;
- врачебный контроль;
- учет местных обычаев и особенностей.

В комплекс четвертой ступени системы ГТО входит возрастная категория подростки от 13 до 15 лет [2].

«Реализация плана действий по поэтапному осуществлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает систему действий, направленных на создание новых импульсов для физкультуры и спорта среди людей. Новизной подхода к содержанию современной системы ГТО будет включение нормативов по физической подготовленности для детей подготовительных групп к школе» [9, с. 11].

Поэтому актуальным направлением стала разработка модели

сотрудничества школьных образовательных организаций и «средней школы в системе физической подготовки – 13-15 лет, базирующейся на преемственности средств и методов физического воспитания, ориентированного на нормативные требования системы ГТО четвертой ступени» [1].

Анализ программных требований позволяет сделать вывод, что количество предложенных контрольных упражнений больше, чем в государственных требованиях ГТО, как для подростка, так и для девушек [1]. «При этом в программе по физической подготовке – 13-15 лет в школьных организациях число контрольных испытаний нестрого регламентировано и выбирается школьным учреждением независимо, в основном число их меньше требований системы ГТО» [6].

В целом анализ требований, имеющихся в программах по физическому развитию и норм, имеющихся в системе ГТО четвертой ступени, позволяет сделать вывод о необходимости оптимизации средств физической подготовки [3].

Важным в плане проблемы создания преемственности физтренировки – будет «стимулирование проведения физкультурной оздоровительной работы, обеспечение личного подхода к обучающимся с использованием их различных сторон развития, уровня освоения движений и навыков, привлечение – и родителей к постоянным занятиям физкультурой, стимулирование соревновательной деятельности, включая сдачу нормативов ГТО» [12, с. 18].

В двигательном развитии обучающихся огромное значение имеет целенаправленная педагогическая работа по выявлению и своевременной коррекции всех нарушений с учетом личности каждого ребенка.

Таким образом, двигательное развитие школьников зависит от движения. Под этим понимают суммарное число двигательных действий, используемых детьми в процессе повседневной жизни. Двигательная деятельность стала средством общего развития школьников, включает в себя такие двигательные умения и навыки, как сила, выносливость, быстрота, ловкость. В результате системного образовательного процесса с учетом требований ВФСК ГТО у

обучающихся:

- повышается физическая работоспособность;
- улучшаются физические качества, растет двигательный опыт;
- создается привычка к ЗОЖ;
- расширяется кругозор для активной жизни и самостоятельная деятельность, создается пространственная ориентация

1.2. Управление процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО

Для гармоничного развития обучающихся очень важно вовремя овладеть всякими движениями, особенно основными видами – бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. «Разнообразие главных движений дает развивать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. А без них нельзя деятельно участвовать в быстрых играх и успешно заниматься спортом. При выполнении физических упражнений у обучающихся проявляются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и т.д.» [11, с. 118].

Учитель должен обладать значительным уровнем развития физических качеств, которые являются телесной основой «школьной зрелости», ибо они базируются на данном фундаменте физиологических функций.

Школьники, выполняющие требования, легко адаптируются к условиям школы. Поэтому актуальной становится проблема, есть ли преимущество среди общего образования, обладают ли в среднем школьном возрасте необходимой степенью физической подготовленности для сдачи испытаний.

ФГОС ДО требует в ходе своего исполнения решения следующих задач, а именно:

- охрана и рост физического и психического здоровья обучающихся,

их душевного благополучия;

- создание равных возможностей для качественного развития обучающихся;
- обеспечение оптимального уровня физического развития и физической подготовленности;
- обеспечение последовательности целей образовательных программ последовательных уровней [3].

Для достижения ГТО, обучающимся необходимо целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных физических навыков [17, с. 63]:

- гибкости и координации,
- силы,
- скорости,
- скоростно-силовых качеств,
- прикладных умений, – выносливости.

Четвертая ступень ГТО для обучающихся 13-15 лет включает силовые требования (подтягивания, выжимания, прыжки в длину), скорость (бег, лыжи), задания по гибкости и выносливости (наклоны, длинные дистанции), на попадание в цель и плавание без времени. У обучающегося необходимо осуществлять не только физическое развитие, но и формировать знания о ВФСК ГТО [2].

Физическое развитие включает опыт в двигательной деятельности направленный на подготовку к сдаче испытаний системы ГТО четвертая ступени и созданием начальных представлений о ГТО как почетного достижения. В текущей образовательной работе физкультура проводится 3 раза в неделю – 2 занятия в спортзале и 1 занятие на улице. Спортивные мероприятия и соревнования равномерно распределяются в течение года по изучаемым разделам тематического планирования [16, с. 153].

Управление процессом подготовки обучающихся 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО на улице представлено на рис. 3.



Рисунок- 3. Управление процессом подготовки обучающихся 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО на улице

Управление процессом подготовки обучающихся 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО в зале представлено на рис.4.



Рисунок- 4. Управление процессом подготовки обучающихся 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО в зале

Учебные соревнования организуются для навыков и выявления уровня физической подготовленности – (контрольные, тестовые) для норм ГТО.

Проведению проверочных упражнений должна предшествовать зарядка для подготовки организма к предстоящим тестам. Разминочные упражнения подбирают с учетом предстоящих тестов. Это способствует выполнению упражнений с максимальным результатом. Основная часть проводится в соревновательной форме. Далее в заключительной части анализируется выполнение тестов.

Исследования выявили, что большинство детей до 82-85% времени проводят сидя - ходьба или игры занимают всего 16-19% времени, при этом на

формы физического воспитания приходится только 1-3%. Малая подвижность сказывается на функционировании большинства систем организма, особенно на сердечно-сосудистой, и ведет к падению работоспособности, особенно мозга: ухудшается внимание, координация движений. Из-за слабой двигательной работы ухудшается и сопротивляемость организма к инфекциям, создаются условия формирования слабого сердца и развития в дальнейшем сердечно-сосудистой недостаточности. Гипокинезия при чрезмерном питании, избыток углеводов и жиров в рационе, вызывают избыточный вес и ожирение и дальше снижают двигательную деятельность [14, с. 183].

Исправление моторики и расширение физических возможностей обучающегося являются главными факторами тренировки его к жизни и, в последующем, к работе.

Проблема физического развития, обучающегося не является новой в школьной педагогике.

Эффективность физических упражнений для исправления недостатков физического развития обучающихся подчеркивается отечественными учеными (А.В. Запорожец, А.Н. Крестовников, А.Н. Леонтьев, П.Ф. Лесгафт, И.П. Павлов и др.).

Различные пути регуляции нарушений двигательной культуры представлены в работах И.Ю. Горской, Т.В. Синельниковой и др.

Многие исследователи (А.А. Дмитриев, В.М. Мозговой) соотносят коррекцию физических нарушений с целенаправленных физических качеств, поскольку исправление физических нарушений с помощью физических упражнений будет способствовать росту определенных физических качеств [33, с. 24].

Исследования Р.Д. Бабенковой выявили, что частые нарушения двигательной культуры являются важнейшей причиной, затрудняющей созидание у ребенка физических навыков и социальную адаптацию [18, с.25]

Изучению особенностей физического развития детей также посвящены работы Д.И. Азбукина, Р.А. Белова и других исследователей.

Закаливание должно быть элементом режима. В начальной школе высшая нервная деятельность детей определяется значительной подвижностью, поэтому не следует ожидать прочного освоения сложных физических действий. Требуется особое внимание к совершенствованию новых движений.

Тренировки следует проводить в виде зарядки и упражнений по совершенствованию движений и различных игр. Продолжительность занятий в 7-8-летнем возрасте до 40 мин [24, с. 142].

Необходимо совершенствование и распространение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения, и создание целостной ориентации на практику системы ЗОЖ, направленной на создание представлений – о социальном, физическом и духовном росте личности, умения в своем поведении учитывать это и владеть возможными средствами и методиками для развития здоровья.

1.3. Реализация ВФСК ГТО в системе образования: проблемы и пути решения

В условиях современного реформирования общества сложились системные предпосылки для критического ухудшения здоровья школьника. Неблагоприятная экологическая обстановка, низкий социально экономический уровень многих семей привели к снижению защитно-приспособительных возможностей детского организма.

Неудовлетворенность состоянием физического воспитания отмечается всеми, кто включен в этот процесс или имеет к нему отношение. В послании Президента РФ В.В. Путина Федеральному собранию 2013 года «состояние здоровья детей и подростков, сохранение здоровья будущих матерей и отцов» названо «общегосударственной задачей, требующей комплексного стратегического решения».

Актуальность данной задачи заключается в обеспечении комфортных

условий обучения, создания мотиваций и условий здорового образа жизни (медицинского обслуживания, спортивных занятий, профилактических занятий, ведения здорового образа жизни).

Исправить ситуацию и достичь определенных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стал Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», который официально введен в действие с 1 сентября 2014 года».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания, 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). Целью комплекса является повышение уровня физического воспитания и готовности людей к труду и обороне. Именно так будет закладываться фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. А поэтому возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня является актуальным и принципиальным. Предполагается, что нормы нового «ГТО» будут сдавать и взрослые и дети, а начнут внедрение именно в систему общего образования.

Способы решения

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, утверждёнными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, от 17.12.2010 № 1897 и от 17.05.2012 № 413 (далее – ФГОС) предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должны отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих

упражнений с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Известно, что школьное образование является основой любой целостной образовательной системы. Именно на этом уровне закладываются основы интеллектуального, физического и духовно-нравственного становления личности.

Таким образом, образовательная область физического воспитания на современном этапе призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии своих физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры и в самостоятельной организации здорового образа жизни.

Одним из самых основных проблем школьного обучения является формирование мотивации к учению. В своей педагогической практике я формирую у обучающихся мотивацию к учению, и потребность к самостоятельным и систематическим занятиям физической культурой на базе создания представлений о здоровом образе жизни.

Приобретение данных знаний способствует изменению отношения обучающихся к физической культуре, побуждая их стать сильными и хорошо физически развитыми. Для оценки уровня сформированности мотивации к урокам физической культуры использую такие методы: педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование. Изучение мотивационной сферы к занятиям физкультурой выявляю через интерес и потребность, занятость в спортивных секциях, оценку уровня физической подготовленности.

Одно из условий формирования положительной мотивации является и внедрение в образовательный процесс сдачи норм (тестов) физкультурно

оздоровительного комплекса «Готов к Труд и Обороне», в котором принимают участие 90% обучающихся в ведомых мною классах. Исключение составляют только освобожденные ученики после болезни и обучающиеся специальной медицинской группы. 29% обучающихся выполняют нормы ГТО на золотой значок, 53% - серебряный и на бронзовый – 8%.

В настоящее время в России идет становление новой системы образования. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса. Поэтому использование информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в учебном процессе является актуальной проблемой современного школьного образования. Для эффективного использования информационно-коммуникационных технологий возможно их применение на разных этапах урока. В начале изучения информационно - коммуникационные технологии можно использовать в подготовительной части урока; при закреплении или проверке знаний – в заключительной части урока и можно также использовать при проверке домашнего задания. Применяя на уроках физкультуры информационно – коммуникационные технологии, облегчается процесс обучения, так как закладываются основы техники специфических двигательных действий (бросок баскетбольного мяча, низкий старт и т.д).

Можно, например, разбив технический прием на слайды, показывать их с такой скоростью, с какой это необходимо для детального изучения и понимания в данном классе.

При организации обучения необходимо систематическое использование принципа индивидуализации, деятельности подход, стимулировать достижения обучающихся через мониторинг физической подготовленности, учитывая личностный прирост, что позволяет формировать активное и сознательное отношение к занятиям не только на уроках, но и во внеурочное время.

Для овладения знаниями в области физической культуры и спорта, а также для развития творческих умений можно применять различные формы работы: домашнее задание, доклады, рефераты, презентации.

Такая комплексная работа позволяет получить положительные результаты в урочной и внеурочной деятельности.

Ученики могут выступать на олимпиаде форума «Творчество и интеллект», и принимать участие в конкурсе Фестиваль «Юные Интеллектуалы Среднего Урала».

Необходимо активное использование в практике элементов диагностики и технологии самостоятельной деятельности. Для диагностики обучающихся к тому или иному виду физкультурной и спортивной деятельности и выяснения затруднений при их обучении, следует проводить индивидуальные и групповые беседы. Анализ полученной информации позволит выявить причины затруднений и составить индивидуальные программы занятий. Также можно использовать метод круговой тренировки, что способствует развитию двигательных качеств, саморазвитию и самоорганизации обучающихся.

Для внедрения комплекса ГТО в образовательную программу руководитель школьного методического объединения учителей физической культуры, оказывает организационно-методическую поддержку, которая содержит:

- включение в программы учебного предмета «Физическая культура» внеучебные курсы деятельности по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса

ГТО;

- приобретены и используются необходимые учебно-методические пособия по внедрению норм ГТО в образовательный процесс, используются интернет - ресурсы;

- для поддержки профессионального развития посещаются курсы повышения квалификации;

- как руководитель районного методического объединения учителей физической культуры организую семинары по внедрению «ВФСК ГТО» в образовательный процесс через мастер-классы;

- принимаю участие в различных конференциях разного уровня (регионального, Всероссийского и Международного уровней);

Также в образовательных организациях осуществляется привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО через такие формы деятельности:

- проводятся физкультурно-спортивные мероприятия, включающие



тестирование комплекса ГТО (такие, как летние и зимние фестивали) (Рис.5);

Рисунок 5. Физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО – летний фестиваль в школе

- проводятся мастер-классы («Мы готовы к ГТО?»), встречи с участием известных спортсменов (организована встреча с четырехкратным призёром зимних параолимпийских игр 2006 года в лыжных гонках -

Макаметдиновым Альфисом Масалимовичем);

- ежегодно проводится Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся

образовательных организаций, которые сдав нормы (тесты) ГТО, получают удостоверение, после чего имеют дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения;

- осуществляется взаимодействие образовательных организаций и уполномоченных организаций по тестированию населения.

Однако остаются нерешенными вопросы:

- каковы механизмы мотивирования обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО;
- как сопоставлять шкалу оценивания результатов сдачи норм ГТО (золотой, серебряный, бронзовый знак) с пятибалльной шкалой оценки физической подготовленности, принятой на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Таким образом, комплекс ГТО в образовательном процессе эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотического воспитания. Формирование мотивации к сдаче нормативов ГТО является актуальной проблемой и требует решения. Качественное решение данной проблемы возможно при участии всех участников образовательного процесса (учителя, родители, обучающиеся).

В майских указах 2018 года Владимир Владимирович Путин постановил увеличить к 2024 году долю ведущих здоровый образ жизни граждан, а также повысить процент занимающихся спортом людей до 55 %. Для достижения этих показателей организовываются массовые мероприятия, строятся и переоборудуются площадки и спорткомплексы, ведется активная пропаганда физкультуры и ЗОЖ, широко привлекаются к сдаче комплекса ГТО.

Развитие массового спорта, локомотивом которого сегодня является комплекс ГТО – это не просто показатели в отчетах. Это здоровье и победы на

мировых турнирах.

Заниматься спортом сейчас можно не только дома, и возможности для этого значительно расширились за последний год. Несмотря на эпидемию, российские власти продолжили планомерно развивать спортивную инфраструктуру страны. По итогам года введено в эксплуатацию более 150 спортивных объектов, среди которых девять крытых ледовых катков, 12 спортзалов, 20 физкультурно-оздоровительных комплексов (ФОК) и пять плавательных бассейнов. Регионы получили комплекты оборудования для создания более чем 70 футбольных полей и 30 ФОК открытого типа. Кроме того, по всей стране стали открываться новые спортивные площадки в шаговой доступности, в том числе в сельской местности.

Кроме открытия новых спортивных площадок, залов и комплексов российские власти поставили комплекты оборудования для создания 372 площадок «Готов к труду и обороне» (ГТО). Всего за время действия проекта с 1 сентября 2014 года по 1 декабря 2020 года регистрацию на официальном интернет-портале комплекса прошли более 14,2 млн россиян – это больше 10% от общего числа граждан нашей страны старше шести лет.

При этом более 8 млн. участников физкультурно-спортивного движения «Комплекс ГТО» (60% от общего количества) попробовали пройти испытания ГТО и выполнить нормативы. Из них более 3,5 млн человек (44% претендентов) показали высокий уровень физической подготовки, который соответствует одному из знаков отличия ГТО – бронзовому, серебряному или золотому.

Особую роль в организации подготовки к выполнению требований Комплекса ГТО отводят системе образования, которая, с одной стороны, является ведущим механизмом развития личности, с другой – направлена на удовлетворение интересов и должна отвечать всему социальному заказу в целом и развивая способности детей, в частности. Приоритет отдаётся сохранению и укреплению здоровья детей. Воспитание физической культуры обучающихся - важный и весьма сложный элемент здоровья сбережения

субъектов образовательного процесса. Оно осуществляется и направляется совместными скоординированными усилиями всего педагогического коллектива: руководителем, специалистами, медицинским персоналом, коллективом родителей.

Идеология комплекса ГТО позиционируется как программная и нормативная основа системы физического воспитания, устанавливающая государственные требования к уровню физической подготовленности граждан.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса.

При решении вышеуказанных задач, следует руководствоваться принципами изменения физических способностей, происходящих в процессе онтогенеза.

Школьный период времени – самый благоприятный для развития силовых способностей человека. За 10-11 лет пребывания ребенка в школе абсолютные показатели силы его основных мышечных групп увеличиваются на 200-500 и более процентов.

Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит от того, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются.

Различные показатели выносливости (общей, скоростной, силовой), хотя и меньшими темпами, у мальчиков продолжают улучшаться, также и в средних и старших классах. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц различных групп мышц.

Гибкость, наиболее интенсивно развивается до 15 – 17 лет. При этом для развития пассивной гибкости сенситивным периодом будет являться возраст 9–10 лет, а для активной – 10-14 лет. Целенаправленно развитие гибкости должно начинаться с 6 – 7 лет. У детей и подростков 9 – 14 лет, это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте.

Задача учителя на уроке физической культуры обратить внимание на все физические качества, а также знания о физической культуре и спорте для того, чтобы подготовить обучающихся для успешного выполнения норм и требований ГТО.

Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Комплекс ГТО - один из тех средств, который служит для стимуляции всесторонней физической подготовленности школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Но при реализации комплекса ГТО в образовании существуют проблемы, тормозящие реализацию комплекса ГТО в систему физического воспитания, а именно:

- низкий уровень физической культуры обучающихся, сформированный в условиях общества, семьи, и, как следствие, недостаточная мотивация к занятиям физической культурой и спортом;

- имеющиеся отклонения в состоянии здоровья, ограничивающие участие в сдаче норм комплекса ГТО;
- отсутствие необходимой базы двигательных навыков по предлагаемым видам испытаний (плавание, стрельба, метание гранаты);
- недостаточная материально-техническая обеспеченность процесса физического воспитания в образовательных учреждениях.

Также, обучающиеся отводят очень много времени подготовке домашних заданий по предметам и занятиям по дополнительному обучению. Обучающиеся, порой не выходят даже на прогулки подышать свежим воздухом и немного размять мышцы.

Учитель физической культуры для решения этих проблем приглашает обучающихся на онлайн-тренировки, онлайн мастер-классы, на которых обучающиеся выполняют различные комплексы упражнений, разбирают правильность выполнения тех или иных движений, обсуждают нормативные требования.

Также важным решением проблемы в реализации комплекса ГТО является создание школьных спортивных клубов. Их должно быть еще больше. В клубах должно быть лучшее оборудование. Больше всего популярностью у школьников пользуются мини-футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, единоборства, шашки и шахматы.

Таким образом, доведение к 2024 г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры являются выполнением задачи проекта «Спорт – норма жизни».

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса.

2. Формирование мотивации к сдаче нормативов ГТО является актуальной проблемой и требует решения. Качественное решение данной проблемы возможно при участии всех участников образовательного процесса (учителя, родители, обучающиеся).

3. Доведение к 2024 г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры являются выполнением задачи проекта «Спорт – норма жизни».

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы

Исследования проводились в течение 2022-2023 учебного года на базе: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №30 города Челябинска». В исследовании принимали участие 20 детей в возрасте 13-15 лет: контрольная группа – 10 человек и экспериментальная группа – 10 человек.

Методологическая основа, поставленные задачи и выдвинутая гипотеза определили ход теоретико-экспериментального исследования, которое проводилось в три взаимосвязанных этапа.

На каждом этапе, в зависимости от решаемых задач, применялись соответствующие методы исследования.

На первом, поисковом, этапе изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике спорта, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования и разработана программа констатирующего эксперимента.

На втором, констатирующем, этапе осуществлялся сбор и обработка набранного первичного экспериментального материала. Нами была разработана методика, включающая в себя:

- знакомства с ГТО
- комплекс упражнений с элементами борьбы на поясах для развитие силовых способности.

На третьем, формирующем, этапе проводился основной педагогический эксперимент с целью проверки эффективности разработанной методики формирования готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО;

осуществлялся логический и математико-статистический анализ и систематизация полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов и практических рекомендаций; выполнено оформление квалификационной работы.

Методы исследования:

Формирование готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО до и после эксперимента оценивался по следующим четырем тестам:

- отжимание на степ.;
- выпрыгивание на разные высоты;
- потягивание из вися;
- прыжки через скакалку.

2.2. Реализация методики подготовки к сдаче нормативов ГТО

С целью формирования готовности у детей 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО нами было выполнено первое педагогическое условие: разработан комплекс мероприятий, по ознакомлению школьников с комплексом ГТО для школьников 13-15 лет.

Нами была разработана методика, включающая в себя: составлены комплекс упражнений с элементами борьбы на поясах для развитие силовых способности. С целью реализации педагогических условий нами были составлены 4 комплекса упражнений:

- комплекс упражнения с борцовским манекеном
- комплекс упражнения на силу для рук и плечевого пояса
- комплекс упражнения на быстроту
- комплекс упражнения на гибкость

Ниже предлагается описание комплекс упражнения с элементами борьбы на поясах для среднего школьного возраста. Упражнения с элементами борьба на поясах, используемые в опытно-экспериментальной программе и

направленные на формирование силовых способностей среднего школьников.

1 комплекс упражнения с борцовским манекеном

Предлагаем несколько упражнений из практики профессиональных борцов дзюдо и самбо, которые можно выполнять с манекеном для тренировок борьбы.

Техника выполнения:

Бросок через голову

1. Прыжком ставим ногу между ног противника.
2. Подтягиваем опорную ногу так, чтобы пятка была ближе к тазу.
3. Поднимаем противника так, чтобы он оказался животом на носке ноги.
4. Упираемся ногой в живот противника и рывком перебрасываем его через голову.

Бросок прогибом

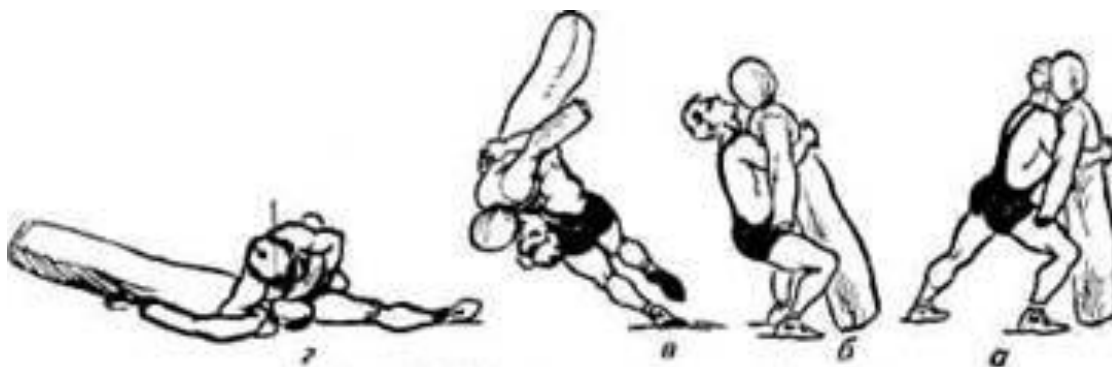


Рисунок 6. Бросок прогибом.

1. Захватываем туловище противника поверх рук или под ними.
2. Делаем шаг вперед и обхватываем противника.
3. Прижимаем противника к себе.
4. Резким рывком вверх лишаем равновесия.
5. Отклоняем голову назад и толчком выпрямляем ноги.
6. Прогибаемся в спине настолько, насколько позволяет гибкость.
7. Перебрасываем противника через себя и прижимаем грудью к коврику.

Бросок через спину

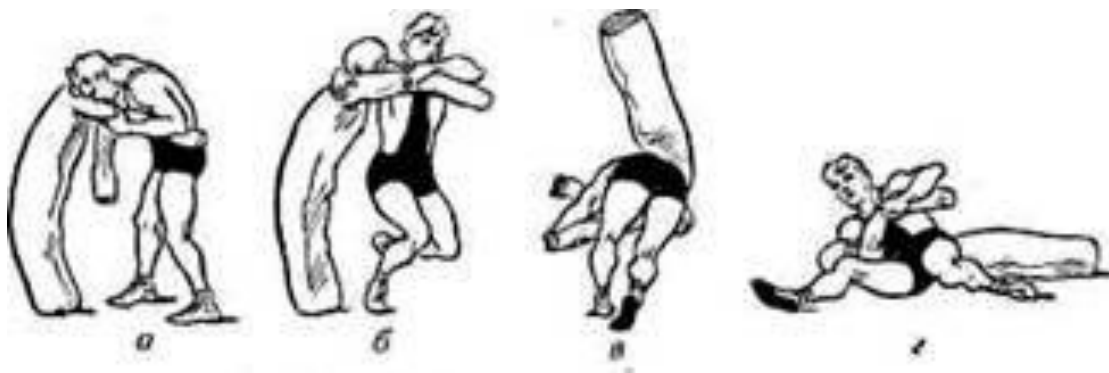


Рисунок 7. Бросок через спину.

1. Захватываем противника за пояс.
2. Поворачиваемся на 360° кругом.
3. Наклоняемся вперед и влево.
4. Перебрасываем противника через себя.
5. Выполняем удержание.

Подсечка

1. Выбиваем в сторону впереди стоящую ногу противника ударом стопы по голени.
2. В то же время тянем соперника на себя и выводим его из равновесия.
3. Выполняем бросок.
4. В момент падения противника — отставляем ведущую ногу в сторону и восстанавливаем равновесие.

2 комплекс упражнения на силу для рук и плечевого пояса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, стоя на кистях у стены. Сгибание и разгибание рук, медленное и быстрое поднятие прямых рук вверх, разведение в стороны, отведение назад с отягощением: гантелями, штангой, камнем, преодолевая сопротивление резинового амортизатора или груза на специальном снаряде и т. д. Подтягивание на перекладине, кольцах.

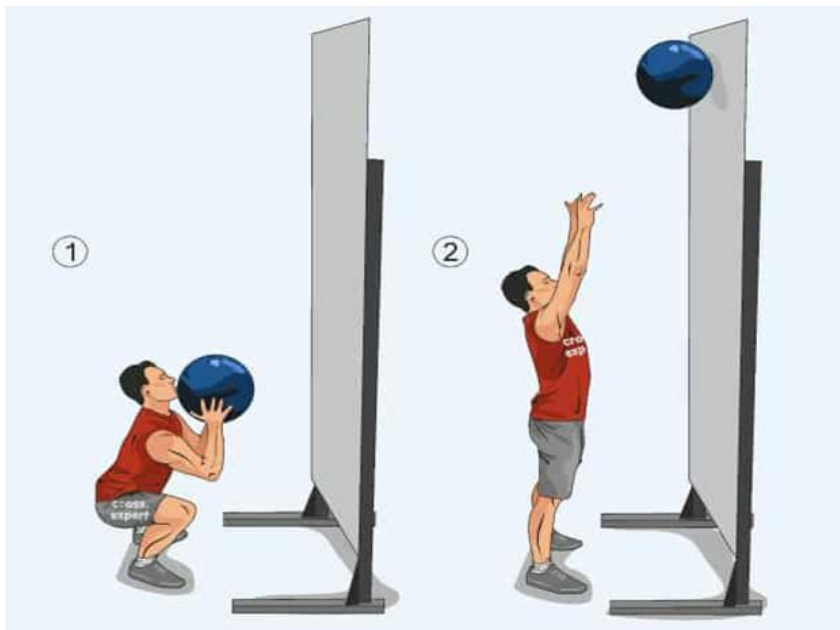


Рисунок 8. Подбрасывание набивного мяча и ловля, броски на дальность и в высоту двумя и одной рукой.

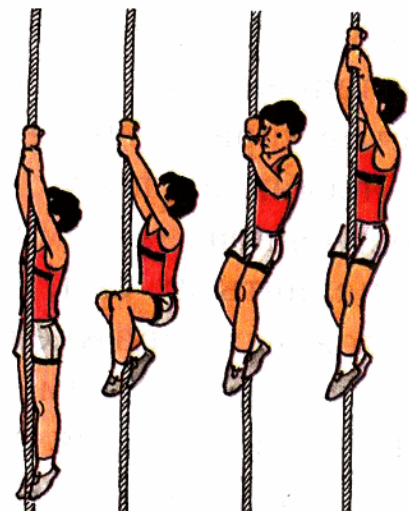
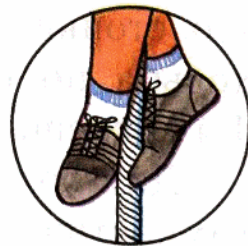
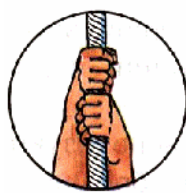


Рисунок 9. Подъем силой на гимнастических кольцах. Лазание по канату.

Упражнения со штангой: поднятие штанги вперед и вверх прямыми руками из положения стоя; то же, но поднятие штанги с помощью сгибания рук в локтевых суставах, хватом снизу; то же хватом сверху; поднятие штанги от груди; поднятие штанги из-за головы (голову опустить); поднятие штанги рывком до уровня груди из положения стоя. Круговое

вращение гири вокруг головы одной и двумя руками в положении стоя; поднимание штанги, лежа на спине. Упражнения выполняются с помощью изометрического метода (удерживая отягощение без движения).

3 комплекс упражнения на быстроту

Быстро изменять положение тела по внезапно подаваемой команде (сесть, встать, лечь и т. д.). Команда подается на одно движение вперед, чтобы доводить быстроту выполнения до предельной. Обычный бег и бег с препятствиями на дистанции 20—30 м.

4 комплекс упражнения на гибкость

Упражнения для рук и плечевого пояса. Стоя на месте или во время ходьбы выполнять следующие движения: поднимать прямые руки одновременно и попеременно вверх до отказа, опускать вниз-назад и разводить в стороны до отказа; вращать кисти рук в лучезапястных суставах, в плечевых суставах; «выкручивать» руки в плечевых суставах назад, держа за концы палку или скакалку (веревку) различной длины.



Рисунок 10. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Наклонять туловище влево и вправо; наклонять туловище до касания ладонью пола; поворачивать туловище и касаться правой рукой левой пятки и наоборот; вращать туловище, таз; лежа на спине, поднимать ноги и касаться носками ковра за головой; прогибаться назад, стоя на коленях, и касаться руками ковра. Прогибаться назад у гимнастической стенки и выполнять гимнастический мост; сгибать и разгибать руки в положении гимнастического моста.

Упражнения для ног. На скрещенных ногах, в полу приседе и приседе. Сесть на одну пятку, затем на другую: сесть между голеньями, отклонить туловище назад и коснуться головой ковра (прогнуться)—выпрямиться; сидя, подтянуть стопу к животу (колени наружу), то же ко лбу и попытаться заложить ногу за голову в положении шпагата (полу шпагата); поворачивать туловище направо и налево до касания руками ковра; выполнять шпагат вперед и в стороны.

2.3. Анализ и оценка результатов исследования

До и после эксперимента нами было проведено контрольное тестирование. Формирование готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО до и после эксперимента оценивалось по следующим четырем тестам:

- отжимание на степ.;
- выпрыгивание на разные высоты;
- подтягивание из вися;
- прыжки через скакалку.

Методы математической статистики

Результаты проведенных исследований обрабатывали вариационной статистики с использованием t – критерия Стьюдента, (алгоритмические компьютерные программы подсчета критериев) О достоверности различий средних величин судили по критерию Стьюдента (t). Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1–Результаты тестирования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	До эксперимента	После эксперимент
Отжимание на степ	9	16	8	12
Прыжок в длину места толчком двумя ногами (см)	152,60±1,54	162,50±1,75*	152,50±1,07	157,00±1,48
подтягивание из вися	7	13	6	8
прыжки через скакалку 25 сек (раз)	50	62	58	65

Звездочкой отмечены достоверные отличия показателей между группами в конце эксперимента. * – $p < 0,05$, * – $p < 0,01$, ** – $p < 0,001$

Результаты тестирования физической подготовленности до проведения эксперимента показали, что показатели в наблюдаемых тестах у школьников контрольной и экспериментальной группы находятся примерно на одном и том же уровне, т.к. статистическая обработка данных не выявила достоверных различий полученных показателей ($P > 0,05$).

Анализ результатов повторного тестирования показал, что полученные показатели экспериментальной группы превосходят результаты тестов

школьников контрольной группы. Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов повторного тестирования для контрольной и экспериментальной группы по всем тестам, характеризующим развитие скоростных способностей школьников.

Рассмотрим динамику результатов тестирования.

Динамика результатов теста «отжимание на степ (кол-во раз)» представлена на рисунке 7.

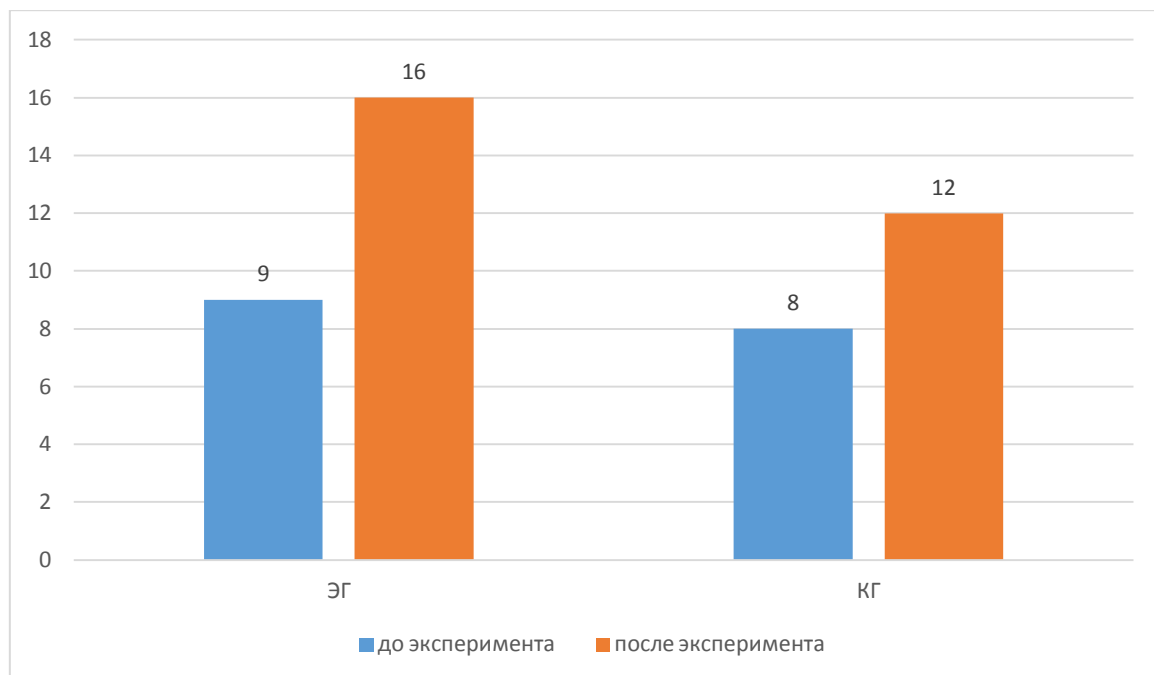


Рисунок 11. Динамика результатов теста «Отжимание на степ (кол-во раз)»

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Отжимание на степ (кол-во раз)». В контрольной группе произошло увеличение отжиманий от 8 до 12 раз, а в экспериментальной группе – от 9 до 16 раз.

Динамика результатов теста «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)» представлена на рисунке 8.

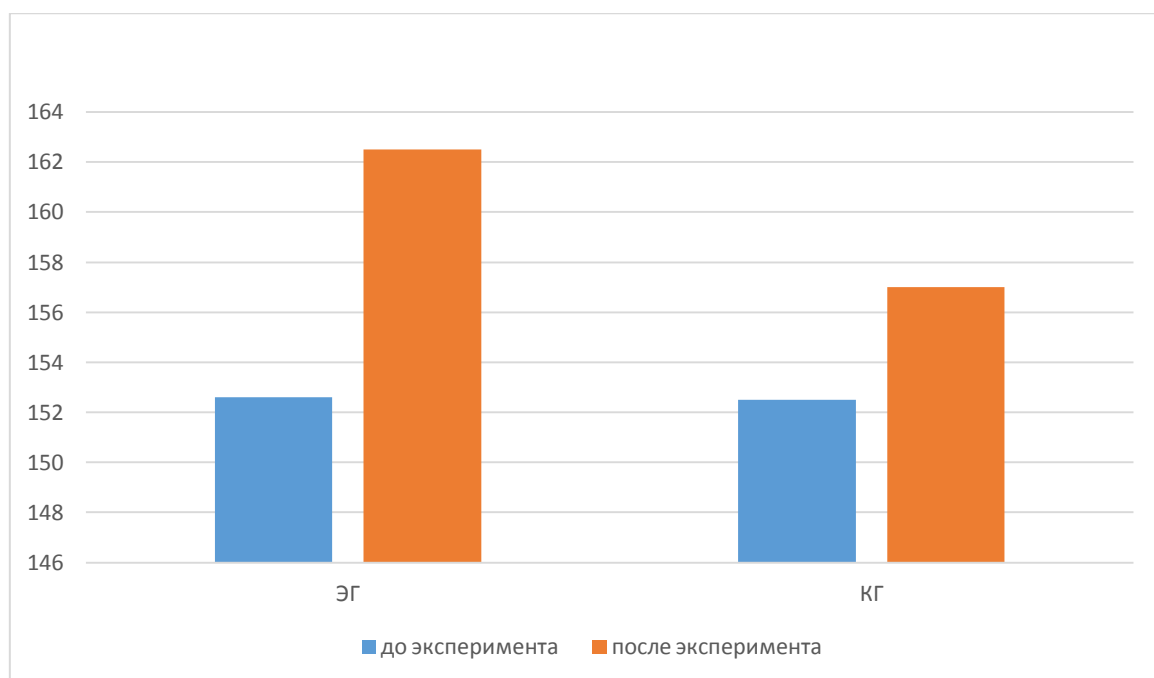


Рисунок 12. Динамика результатов теста «Прыжок в длину», см

В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты теста «Прыжок в длину» улучшились с первоначальных значений $152,50 \pm 1,07$ см до $157,00 \pm 1,48$ см, что соответствует приросту результата на 2,95%. В экспериментальной группе результаты улучшились с $152,60 \pm 1,54$ см до $162,50 \pm 1,75$ см, что соответствует 6,49%.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Прыжок в длину» у школьников экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у школьников контрольной группы ($P < 0,05$).

Динамика результатов теста «Потягивание из виса (кол-во раз)» представлена на рисунке 9.

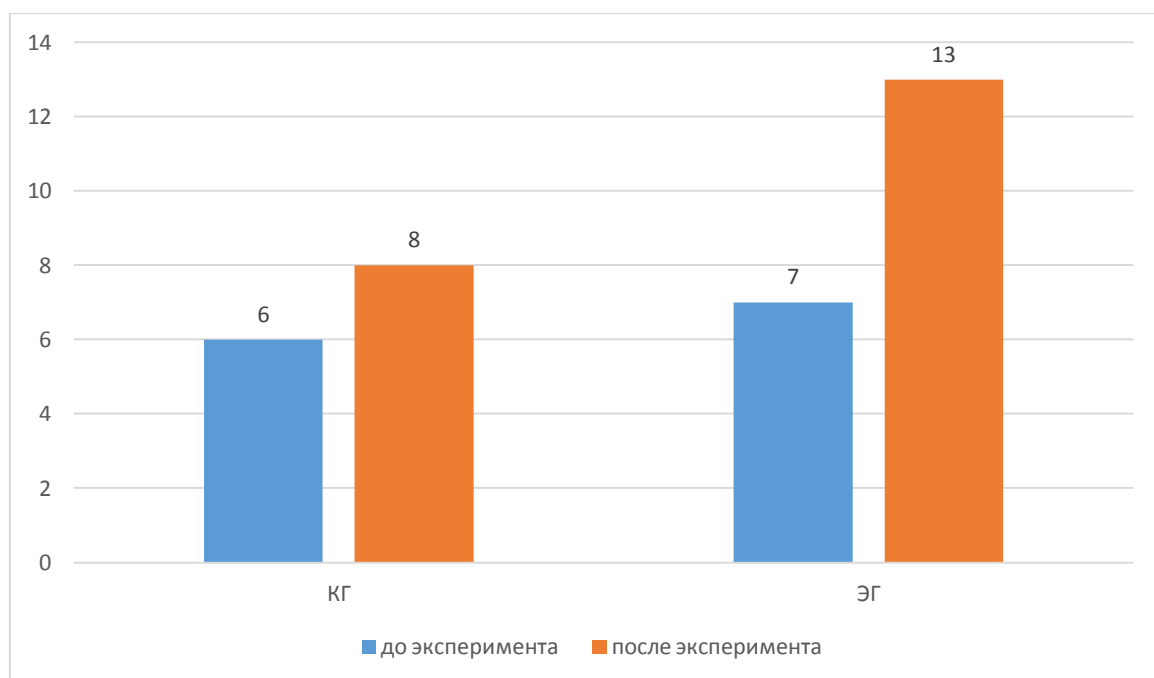


Рисунок 13. Динамика результатов теста «Подтягивание из вися (кол-во раз)»

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Подтягивание из вися». В контрольной группе произошло улучшения с 6 до 8, а в экспериментальной группе – улучшение с 7 до 13.

Динамика результатов теста «Прыжки через скакалку 25 сек (раз)» представлена на рисунке 10.

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Прыжки через скакалку 25 сек (раз)». В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты улучшились с первоначальных значений 50 до 62, что соответствует 6,82%. В экспериментальной группе результат теста улучшился с 58 до 65, что соответствует 12,54%.

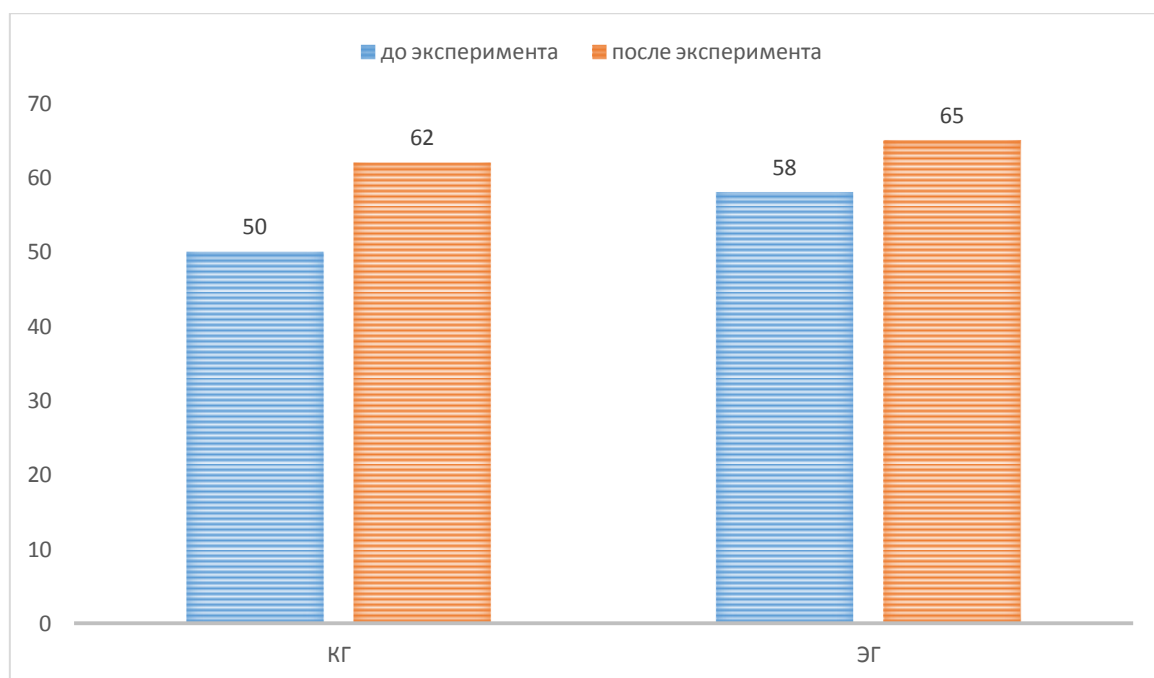


Рисунок 14. Динамика результатов теста «Прыжки через скакалку 25 сек (раз)»

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Прыжки через скакалку 25 сек (раз)» у школьников экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у школьников контрольной группы ($P < 0,01$).

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. В течение 2022-2023 учебного года на базе: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №30 города Челябинска» нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 20 школьников в возрасте 13-15 лет: контрольная группа – 10 человек и экспериментальная группа – 10 человек.

2. С целью формирования готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО нами было выполнено первое педагогическое условие: разработан комплекс мероприятий, по ознакомлению школьников с комплексом ГТО для школьников 13-15 лет.

3. На этом этапе было выполнено педагогическое условие: составлены

комплекс упражнений с элементами борьбы на поясах для развитие силовых координационных способности. С целью реализации второго педагогического условия нами были составлены 4 комплекса упражнений по 3 упражнения в каждом.

- 1 комплекс упражнения с борцовским манекеном
- 2 комплекс упражнения на силу для рук и плечевого пояса
- 3 комплекс упражнения на быстроту
- 4 комплекс упражнения на гибкость

Итак, выполнение педагогических условий, таких как: разработка комплекса мероприятий, с помощью борьбой, по ознакомлению школьников с комплексом ГТО для школьников 13-15 лет и составление комплексов физических упражнений с элементами борьбы на поясах, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО способствует эффективному формированию готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО. Следовательно, гипотезу, выдвинутую в начале работы, можно считать доказанной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комплекс ГТО построен на следующих принципах:

– добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;

– оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;

– принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса.

Формирование мотивации к сдаче нормативов ГТО является актуальной проблемой и требует решения. Качественное решение данной проблемы возможно при участии всех участников образовательного процесса (учителя, родители, обучающиеся).

Доведение к 2024 г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры являются выполнением задачи проекта «Спорт – норма жизни».

В течение 2022-2023 учебного года на базе: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №30 города Челябинска» нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 20 детей 8 класса в возрасте 13-15 лет: контрольная

группа – 10 человек и экспериментальная группа – 10 человек.

С целью формирования готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО нами было выполнено первое педагогическое условие:

С этой целью был проведен классный час, на котором была показана презентация на тему «История и этапы развития «ГТО»»

На этом этапе было выполнено и второе педагогическое условие: составлены комплекс упражнений с элементами борьбы на поясах для развитие силовых координационных способности. С целью реализации второго педагогического условия нами были составлены 4 комплекса упражнений по 3 упражнения в каждом.

- комплекс упражнения с борцовским манекеном
- комплекс упражнения на силу для рук и плечевого пояса
- комплекс упражнения на быстроту
- комплекс упражнения на гибкость

Итак, выполнение педагогических условий, таких как: разработка комплекса мероприятий, с помощью борьбой, по ознакомлению школьников с комплексом ГТО для школьников 13-15 лет и составление комплексов физических упражнений с элементами борьбы на поясах, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО способствует эффективному формированию готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО. Следовательно, гипотезу, выдвинутую в начале работы, можно считать доказанной.

Формирование готовности у школьников 13-15 лет к сдаче нормативов ГТО до и после эксперимента оценивалось по следующим четырем тестам:

- отжимание на степ.;
- выпрыгивание на разные высоты;
- потягивание из виса;
- прыжки через скакалку.

Результаты тестирования физической подготовленности до проведения эксперимента показали, что показатели в наблюдаемых тестах у школьников контрольной и экспериментальной группы находятся примерно на одном и том

же уровне, т.к. статистическая обработка данных не выявила достоверных различий полученных показателей ($P > 0,05$).

Анализ результатов повторного тестирования показал, что полученные показатели экспериментальной группы превосходят результаты тестов школьников контрольной группы. Статистическая обработка данных выявила достоверные различия результатов повторного тестирования для контрольной и экспериментальной группы по всем тестам, характеризующим развитие скоростных способностей школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алабин. - Харьков: Основа, 2018, 243с.
2. Апанасенко, Г.А. Здоровье / Г.А. Апанасенко. – М.: Физическая культура и спорт, 2020. – 62 с.
3. Аракелян, Е.Е. СФП бегуний на короткие дистанции: Метод. рекомендации / Е.Е. Аракелян. – М.: Б.и., 2019. - С. 20.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2008. – 350 с.
5. Боген, Н.Н. Обучения двигательным / Н.Н. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 421 с.
6. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М., 1985. – 230 с.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции: Сб. науч. трудов / - М.: «ФиС», 2000. - 65 с.
9. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Е.Д. Гагуа. – М.: Олимпия Пресс: Terra-Спорт, 2019. - 72 с.
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений / Б.Р. Голощапов. – М.: Издательский центр —Академия, 2018. – 312 с.
11. Городецкий, А.Я. Легкая атлетика. Секреты мастера: учебник / А.Я. Городецкий. – М., 2017. – 140 с.
12. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / В.П. Губа. — Смоленск: СГИФК, 2018. – 220 с.
13. Губа, В.П. Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста // Физическая культура-воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале /

В.П. Губа. – 2018. - № 3.

14. Губа, В.П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта / В.П. Губа. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - № 3-4.

15. Губа, В.П. Современные проблемы ранней спортивной ориентации / В.П. Губа. – М.: ТО информационно-коммерческое агентство, 2019. – 72 с.

16. Дьяченко, Г.Б. Индивидуализация силовой и скоростно-силовой подготовки женщин-спринтеров высокой квалификации: Метод. рекомендации / Г.Б. Дьяченко. – СПб., 2018. – 24 с.

17. Карягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных легкоатлетов: учебник для вузов физ. Воспитания / В.М. Карягин. – Львов, 2018. – 200с.

18. Колесников, Н.В. Организационно-методическое содержание обучения легкоатлетическому спринту: Учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / Н.В. Колесников. – СПб., 2017. – 86 с.

19. Кошин, В. В. Легкая атлетика. Начальный этап обучения: учебник / В.В. Кошин. – М.: 2018. – 230 с.

20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М: Советский спорт, 2017. – 464 с.

21. Легкая атлетика: учебник для вузов физ. культуры / – М., 2018.

22. Луничкин, В. Легкая атлетика: метод, пособие для тренеров ДЮСШ / В. Луничкин. – М.: 2019. – 180 с.

23. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта / Л.П. Матвеев. – М., 2018.– 320 с.

24. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев, 2019. – 197 с.

25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.

26. Мехрикадзе, В.В. Тренировка юного спринтера / В.В. Мехрикадзе. – М.: «ФиС», 2018. - 150 с.

27. Никитушкин, В. Г. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного

совершенствования и высшего спортивного мастерства: программа / В.Г. Никитушкин. – М.: Советский спорт, 2019. – 250 с.

28. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 180 с.

28. Основы физиологии человека: сборник / сост. Н.А. Агаджаняна / – М.: РУДН, 2018. – 408 с.

29. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов. – Киев, 2018. – 130 с.

30. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев, 2019. – 350 с.

31. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества / В.Б. Попов. - М.: Воронеж, 2018. – 220 с.

32. Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание людей Российской Федерации на 2016-2020 годы». – URL: <http://government.ru/docs/all/105292/> (дата обращения: 21.11.2021)

33. Приказ Минобрнауки России № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». – URL: <https://минобрнауки.рф/> (дата обращения 21.11.2021 г.).

37. Семенов, В. С. Физическая культура в спорте / В.С. Семенов. – М.: Физическая культура и спорт, 2017. – 171 с.

38. Смиронов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов /В.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 438 с.

39. Соринов, Н. Легкая атлетика: первые шаги: учебник. / Пер. с англ. / Н. Соринов. – М.: 2019. – 168 с.

40. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта / Ф.П. Суслов. – М.:Воениздат, 2018. – 416 с.

41. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности /

Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 224 с.

42. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2018. – 480 с.

43. Хоменков, Л.С. Бег на 100 и 200 м (техника и тренировка) / Л.С. Хоменков. – М.: «ФиС», 2018. – 90 с.

44. Свечкарев, В. Г. Подвижные игры как система совершенствование физических качеств / В. Г. Свечкарев // Научные известия. – 2017. – №.7. - С. 145.

45. Семянникова В. В. Подготовка обучающихся старших классов к сдаче норм ВФСК ГТО / В. В. Семянникова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018 – № 5 (159). – С. 263–266.

46. Синяева,З.К. Методические рекомендации для оценки физического развития школьников / З. К. Синяева. – Улан-Удэ, 2015 – 48 с.

47. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Человек, Спорт, 2015 – 620с.

48. Сотникова. Н.А. Подвижные игры–универсальный метод физического воспитания детей / Н. А. Сотникова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – №. 4. – С. 313-314.

49. Терентьев, А. Е. Педагогические условия формирования ценностно-мотивационных установок учащейся молодежи на занятия спортом в рамках ВФСК ГТО / А. Е. Терентьев, И. Н. Корнев // Педагогическое образование в России. – 2015 – № 6

50. Тулупчи, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс как

Нормативная основа физического воспитания школьников /

Н. В. Тулупчи, Е. С. Бегдай, В. Н. Гревцев // Мир науки, культуры, образования. – 2015 – № 2 (51). – С.146–148.

51. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: учебн. пособие/

Г. С. Туманян, В. В. Гожин, С. К. Харацидис. – М.: Советский спорт, 2002– 37 с.

52. Уваров, В. А. Структура, содержание и нормативные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / В. А. Уваров // Справочник заместителя директора школы. – 2014 – № 9 – С. 5–18.

53. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021). – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/daed64f7577a58527ce_d219a3d9c0862655fabe4/ (дата обращения: 21.11.2021)

54. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021). – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения): 21.11.2021)

55. Шолих, М. В. Круговая тренировка: учебник / М. В. Шолих. – М.: «Физкультура и спорт», 2011 – 95 с.

56. Шумилин, И. В. От норм ГТО к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу / И. В. Шумилин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – Тула, 2014 – Вып. 1 – С. 54–60.

57. Щербакова, Е. В. К вопросу о подготовке учащихся к выполнению нормативов ГТО / Е. В. Щербакова // Физическая культура и спорт в современном мире: проблемы и решения. – 2017 – № 1 – С. 148–154.

58. Якимова, Е. А. Объем двигательной активности детей младшего школьного возраста в учебной и повседневной деятельности / Е.А. Якимова, А.А. Новиков // Science Time. – 2017. – №. 5. – С. 161-165.-С. 86-88

59. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учеб. пособие / Г. А. Ямалетдинова. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014 – 244 с.