



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ
ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ
ГТО**

по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки): Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент
спортивной индустрии)

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

77,58 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«15» 04 2024.

зав. кафедрой Жабак

(название кафедры)

Жабак Владислав Еремекбаевич

Выполнил (а):

Студентка группы ОФ-514/234-5-1

Витошнева Александра Геннадьевна

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук, доцент

Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	7
1.1. Характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) как явления социальной действительности	7
1.2. Управление процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО	21
1.3. Реализация ВФСК ГТО в системе образования: проблемы и пути решения	26
ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ	37
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	38
2.1. Цель и задачи опытно-экспериментальной работы.....	38
2.2. Реализация методики подготовки к сдаче норм ГТО	40
2.3. Анализ и оценка результатов исследования.....	58
ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ	64
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	66
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На современном этапе особую значимость имеет улучшение состояния здоровья и телесного развития детей обучающихся начальной школы. Это обусловлено тем, что – сегодня дети имеют плохое физическое и психологическое состояние. У них плохо сформированы потребности в физической культуре, дети зависят от компьютера, а родители часто не являются мотиваторами здорового образа жизни. Поэтому у большинства детей 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 ко всему 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». Этот комплекс предполагает участие детей 7-8 лет, однако, как показывает анализ практики, дети этого возраста не подготовлены к сдаче нормативов ГТО.

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,

Е. Г. Годяева, Е. Л. Григорьева, И. В. Енченко, 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, В. А. Уваров, Л. А. Шаренкова, Е. В. Щербакова.

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.

Проведенный опрос учителей по физическому воспитанию в начальных классах показал, что при поступлении в школу дети не подготовлены к сдаче нормативов ГТО. 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 заключается в теоретическом обосновании и практической проверке эффективности педагогических методов и условий, используемых в процессе подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Объект исследования – процесс формирования у детей 7-8 лет готовности к сдаче нормативов ГТО с помощью подвижных игр.

Предмет исследования – методика подготовки к сдаче нормативов ГТО у детей 7-8 лет с помощью подвижных игр.

Гипотеза исследования заключается в том, что формирование готовности детей в возрасте 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО будет эффективным при условии проведения следующих педагогических мероприятий:

- разработка комплекса мероприятий для ознакомления детей с нормативами ГТО для их возрастной группы;
- создание комплексов подвижных игр, соответствующих видам испытаний в нормативах ГТО;
- организация занятий физическими упражнениями и подвижными играми на территории образовательного учреждения для развития физических качеств детей и подготовки их к сдаче норм ГТО.

Задачи исследования:

- Анализ социальной значимости Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- Изучение управления процессом подготовки обучающихся к сдаче нормативов ГТО;
- Исследование внедрения ВФСК ГТО в систему образования: выявление проблем и поиск путей их решения.

База исследования: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 48 им. Н. Островского г. Челябинска»

Методы исследования:

1. изучение и анализ педагогической, методической литературы по проблеме исследования;

2. анализ нормативных документов по проблеме исследования;
3. оценка эффективности предложенных условий для подготовки сдачи норм ГТО.

Этапы исследования:

Первый этап (сентябрь 2023 г. – ноябрь 2023 г.). На данном этапе проводились: отбор и изучение научно-методической литературы по теме исследования, формулирование рабочей гипотезы, определение цели, задач, объекта и предмета исследования, разработка экспериментальной методики, изучение и подбор контрольных тестов.

Второй этап (ноябрь 2023 г. – март 2024 г.). На данном этапе проводились: опытная работа по внедрению экспериментальной методики, проведение педагогического эксперимента.

Третий этап (март 2024 г. – май 2024 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.

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 основу советской системы физического воспитания составляют учебные программы, нормативы для оценки физической подготовленности различных групп населения и нормативы в области спортивной подготовки.

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. Голощাপов 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, переползание, 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

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. Голошапов 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.

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:

- I. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 6 до 8 лет (Рис.1.)
 1. Челночный бег
 2. Смешанное передвижение
 3. Прыжок в длину с места

4. Наклон вперед из положения стоя на скамье.

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
				Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)										
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности		
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8			
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость		
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300			
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480			
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость		

Рис. 1 I СТУПЕНЬ – возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
				Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)										
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности		
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55		Выносливость	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18			
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23			
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила		
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость		

Рис 2. II СТУПЕНЬ – возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 50 до 59 лет

X. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 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, 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 целеустремленности 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 физупражнениями и ростом уровня физподготовленности.

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). «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:
 - добровольность и возможность системы подготовки всему населению;
 - врачебный контроль;
 - учет местных обычаев и особенностей.

В комплекс первой ступени системы ГТО входит возрастная категория детей от 6 до 8 лет (это возраст подготовительной группы дошкольной образовательной организации и начальной школы) .

«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».

Поэтому актуальным направлением стала разработка модели сотрудничества дошкольных образовательных организаций и «начальной

школы в системе физической подготовки – 6-7 лет, базирующейся на преемственности средств и методов физического воспитания, ориентированного на нормативные требования системы ГТО начальной ступени».

Анализ программных требований позволяет сделать вывод, что количество предложенных контрольных упражнений больше, чем в государственных требованиях ГТО начальной ступени, как для мальчишек, так и для девчонок. «При этом в программе по физической подготовке – 6-7 лет в дошкольных организациях число контрольных испытаний нестрого регламентировано и выбирается дошкольным учреждением независимо, в основном число их меньше требований системы ГТО».

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

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».

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 дошкольников зависит от движения. Под этим понимают суммарное число двигательных действий, используемых детьми в процессе повседневной жизни. Двигательная деятельность стала средством общего развития дошкольников, 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 нравственноволевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и т.д.».

Поступая в школу, воспитанник должен обладать значительным уровнем развития физических качеств, которые являются телесной основой «школьной зрелости», ибо они базируются на данном фундаменте физиологических функций. Дети, выполняющие требования, легко адаптируются к условиям школы. Поэтому актуальной становится проблема, есть ли преемственность среди общего образования, обладают ли в дошкольном возрасте необходимой степенью физической подготовленности для сдачи испытаний.

В дошкольном возрасте появляется основа для физического развития, здоровья и характера в будущем. В связи с преемственностью между детским садом и школой, с введением сдачи испытаний ГТО в школьную программу.

Именно дошкольное образование помогает воспитанникам сдать систему ГТО на хороший результат.

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.

Для достижения ГТО обучающимся необходимо целенаправленно заниматься развитием физических качеств и прикладных физических навыков:

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

Начальная ступень ГТО для обучающихся 7-8 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.

Физическое развитие включает опыт в двигательной деятельности направленный на подготовку к сдаче испытаний системы ГТО начальной 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.

Управление процессом подготовки обучающихся 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО на улице представлено на рис. 3.



Рис. 3 Управление процессом подготовки обучающихся 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО на улице

Управление процессом подготовки обучающихся 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО в зале представлено на рисунке 4.

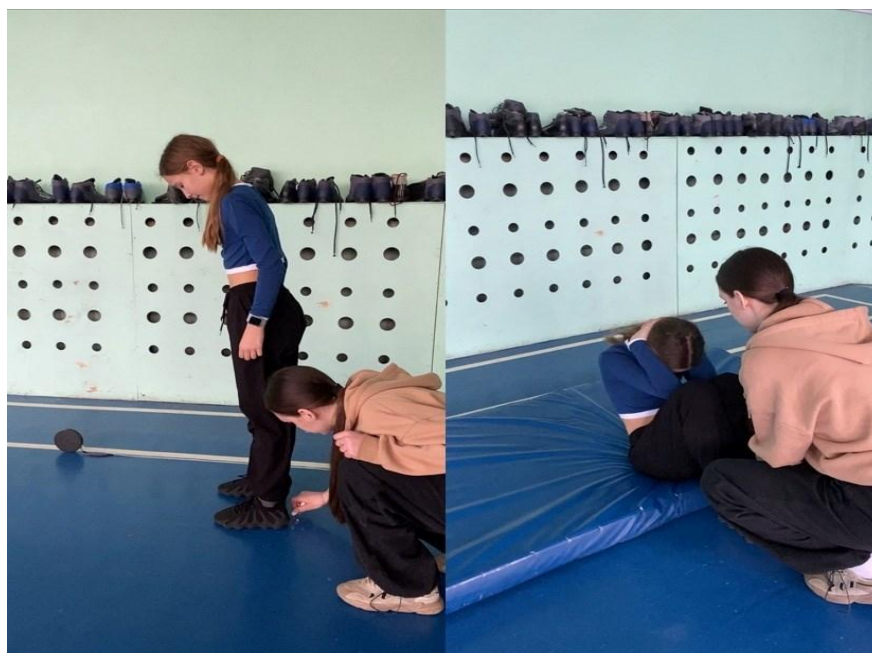


Рис. 4 Управление процессом подготовки обучающихся 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО в зале

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.

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 целенаправленным физическим качеством,

поскольку исправление физических нарушений с помощью физических упражнений будет способствовать росту определенных физических качеств.

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

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

В возрасте 7–8 лет необходимо знакомить обучающихся с новыми видами физических упражнений, повышать уровень физических способностей, стимулировать коллективные игры и соревнования.

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

Общий физический потенциал 7-8-летних обучающихся возрастает, поэтому в программу включают упражнения на выносливость: пробежки по 5–7 мин, прогулки и катание на лыжах и велосипеде. Всего время занятий 30–35 мин.

Необходимо совершенствование и распространение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения, и созидание целостной ориентации на практику системы ЗОЖ, направленной на созидание 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 защитноприспособительных 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 физкультурноспортивного 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 духовнонравственного 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 Труду 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, деятельностный 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);



Рис. 5 Физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО – летний фестиваль в Артеке проводятся военно-патриотические праздники

Игра «Зарница», «Ночная и Вечерняя тревога») (Рис.6);



Рис. 6 Военно-патриотический праздник: игра «Зарница»

– проводятся мастер-классы («Мы готовы к ГТО?»), встречи с участием известных спортсменов (организована встреча с четырехкратным призёром зимних паралимпийских 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. 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 2022 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 здоровьесбережения 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 2025 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 1 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 2025 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 2023-2024 учебного года на базе: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 48 им. Н.Островского г. Челябинска». В исследовании принимали участие 20 детей 1 класса в возрасте 7-8 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. На этом этапе было выполнено первое педагогическое условие: разработан комплекс мероприятий, с помощью подвижных игр, по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей 7-8 лет. Также на этом этапе было выполнено и второе педагогическое условие: составлены комплексы физических упражнений, с помощью подвижных игр, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО.

На третьем, формирующем, этапе проводился основной педагогический эксперимент с целью проверки эффективности разработанной методики формирования готовности у детей 7-8 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 детей 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО до и после эксперимента оценивалось по следующим четырем тестам:

–отжимание за 15 сек.;

–прыжок в длину с места;

– наклон вперед в положении сидя;

– бег на 30 м.

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).

2.2. Реализация методики подготовки к сдаче норм ГТО

С целью формирования готовности у детей 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО нами было выполнено первое педагогическое условие: разработан комплекс мероприятий, по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей 7-8 лет.

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

Также на этом этапе было выполнено и второе педагогическое условие: составлены комплексы физических упражнений, с помощью подвижных игр, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО. С целью реализации второго педагогического условия нами были составлены 4 комплекса упражнений по 1012 игр в каждом. Каждый комплекс рассчитан на 1 учебную четверть.

1 комплекс – легкая атлетика: Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств

2 комплекс – гимнастика: Комплекс на развитие гибкости

3 комплекс – ходьба на лыжах: Комплекс на развитие общей выносливости

4 комплекс – волейбол, баскетбол: Комплекс на развитие координационных способностей

1 комплекс – легкая атлетика: Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств

Ниже предлагается описание комплексов подвижных игр и игровых заданий для младшего детей школьного возраста. Подвижные игры, используемые в опытно-экспериментальной программе и направленные на формирование скоростных способностей младших школьников.

1. «Кружева»

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Ловишки» («Пятнашки»). Из играющих детей выбирают двоих: один «челнок», другой —

«ткач». Остальные дети становятся парами, лицом друг к другу, образуя полукруг.

Расстояние между парами 1—1,5 м.

Каждая пара берется за руки и поднимает их вверх, образуя «ворота».

Перед началом игры «ткач» становится у первой пары, а «челнок» — у второй и т. д. . По сигналу учителя (хлопок, свисток) или по его команде «челнок» начинает бежать «змейкой», не пропуская ни одних ворот, а «ткач», следуя его путем, пытается догнать его. Если «челнок» успеет добежать до последней пары полукруга и не будет пойман, то он вместе с «ткачом» становится последней парой, а игру начинает первая пара, распределив роли «челнока» и «ткача». Если «ткач» догоняет «челнок» и успеваеет «запятнать» его прежде, чем он достигнет последней пары, то сам становится «челноком», а игрок, бывший «челноком», идет к первой паре и выбирает из двоих себе пару. С этим игроком он образует пару в конце полукруга, а оставшийся без пары становится «ткачом».

Правила игры: игра заканчивается, когда пробегут все пары.

2. «Дедушка-рожок»

По цели и характеру является разновидностью игры «Ловишка». На игровой площадке проводят две линии на расстоянии 10—15 м. Между ними посередине в стороне чертится круг диаметром 1—1,5 м. Из числа играющих выбирается водящий («пятнашка»), но его называют «дедушка-рожок». Он занимает свое место в круге. Остальные играющие делятся на две команды и становятся в своих домах за обеими линиями. Водящий громко спрашивает: «Кто меня боится?» Играющие дети отвечают ему хором: «Никто!» Сразу после этих слов они перебегают из одного домика в другой через игровое поле, приговаривая: «Дедушка-рожок, съешь с горохом пирожок! Дедушка-рожок, съешь с горохом пирожок!»

Водящий выбегает из своего домика и старается «запятнать» (дотронуться рукой) бегущих игроков. Тот, кого водящий «запятнает», уходит

вместе с ним в его дом-круг. Когда дети перебегают из дома в дом и займут свои места, игра возобновляется, но водящих уже двое. Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока не останется три-четыре не пойманных играющих.

3. «День и ночь»

Цель игры: развитие силовой выносливости, быстроты реакции.

На игровой площадке на некотором расстоянии друг от друга проводятся две линии. У одной линии выстраиваются мальчики, у другой — девочки. Между ними находится ведущий. Команда мальчиков — «ночь», команда девочек — «день».

По команде «Ночь!» мальчики ловят девочек, по команде «День!» девочки ловят мальчиков. Правила игры: «осаленные» переходят в команду соперника. Серии учебно-игровых заданий для развития скоростных способностей

Серия 1. Упражнения для развития скорости бега

1. Резкий переход к ускорению по сигналу во время медленного бега. 6-8 ускорений по 5-8 метров.
2. Челночный бег на отрезке 10-15 м. 2-3 серии.
3. Старты из различных положений: стоя спиной вперед, сидя, лежа и т.д. 4-6 стартов.
4. Бег на коротких отрезках с максимальной скоростью. 3-4 раза с интервалом отдыха 1,5-2 мин.
5. Игры и эстафеты с быстрым бегом.

Серия 2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (выполнять в максимально-быстром темпе, продолжительность нагрузки 15-20сек., длительность отдыха – 1-2 мин.)

1. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку.
2. И. п. – одна нога, согнутая в колене, стоит на гимнастической скамейке, другая – на полу. Прыжком смена положения ног.

3. Прыжки на обеих ногах, спрыгивая и запрыгивая на возвышение 20-40 см. То же на одной ноге.

4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх.

5. Бег прыжками с ноги на ногу с высоким подниманием колена маховой ноги и полным выпрямлением толчковой.

6. Выпрыгивание вперед-вверх на каждый третий или пятый шаг по ходу бега. Приземляться на маховую ногу.

7. И. п. – лежа на спине; 1 – поднять туловище и ноги – согнуться в тазобедренном суставе («складной нож»); 2 – и. п.

8. И. п. – лежа на спине, ноги прямые, поднятые под углом 45 градусов, правая скрестно перед левой. Быстрая смена положения ног. Игровой комплекс упражнений для развития быстроты

1. Бег в движении и на месте с энергичной работой руками.

2. Бег с высоким подниманием бедра, с отведением прямых ног вперед, назад, семенящий бег.

3. Бег с ускорением на месте и в движении.

4. Быстрое приседание и вставание.

5. Рывки с места из различных стартовых положений.

6. Резкие перемены темпа бега на дистанциях 30, 60, 100 м.

7. Максимальная скорость бега на дистанции 20-30м. с предварительным разбегом (3-5 рывком, затем отдых 1 мин.)

8. Ведение мяча с рывками, с изменением направления.

9. Эстафеты с ведением мяча различными способами.

Применительно к развитию скоростных способностей детей требуются оптимальные формы и методы обучения. Одним из таких методов является соревновательно-игровой, который применялся на стадии закрепления и совершенствования двигательного навыка. Рекомендую тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, мы учитывали

особенности физического развития учащихся, их эмоциональность, подвижность, относительную быстроту восстановительных процессов.

2 комплекс – гимнастика: Комплекс на развитие гибкости Комплекс Игровой стретчинг

Игровой стретчинг – комплекс упражнений, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп. Французский специалист и популяризатор стретчинга Ж. П. Моро в своих исследованиях показал, что для ребенка такие занятия могут стать эффективной формой совершенствования двигательных навыков и познания мира движений. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Занятия игровым стретчингом помогают ребенку развивать чувство ритма, укрепить мышцы, выровнять осанку, снять закомплексованность. Эта методика позволяет с детства сохранить гибкость тела, правильную осанку а, следовательно, здоровье и хорошее расположение духа. Наши дети загружены телевидением, компьютером. А ведь именно игра – это творческая деятельность детей. И хотя в нашем сознании игра — это дело не серьезное, дети живут в игре, действие образов игры не прекращается с её окончанием. Реализовать этот мир игры в целях оздоровления и развития ребенка и является целью данной методики.

Цель: Развитие физических качеств ребенка, его индивидуальности, способности к творческому самовыражению посредством фитнес технологии игровой стретчинг.

Задачи:

– Развивать гибкость, пластику, общую физическую выносливость по средствам игрового стретчинга.

- Способствовать оздоровлению организма через технологию игрового стретчинга.
- Сформировать у детей представление о средствах двигательной выразительности, обучить поиску образных средств выразительности передачи движений, развивать импровизированные способности.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения, ответственное отношение к выполнению заданий, стремление доводить начатое до конца.

Методика использования.

Занятия по методике игрового стретчинга проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры. На каждом занятии рассказывается новая сказка, в которой дети превращаются в животных, насекомых выполняя в такой форме сложные упражнения. В структуру занятия входят три части: вводная, основная и заключительная.

В первой (вводной части) дети выполняют музыкальную разминку. Задача разминки подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных упражнений в последующей (основной) части занятия.

Во второй (основной) — переходим к игровому стретчингу. Рассказывается сказка, по ходу которой дети выполняют упражнения стретчинга, все упражнения связаны сюжетом сказки, упражнения охватывающие все группы мышц носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий.

В конце второй части занятия детям предлагается подвижная игра, которая так же подбирается исходя из темы занятия.

В заключительной части занятия - третьей решается задача восстановления организма после физических нагрузок. Этому способствуют дыхательные упражнения и релаксация.

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота.

2-3 упражнения для мышц спины.

1 упражнения для укрепления позвоночника.

2-3 упражнения для укрепления мышц спины.

1-2 упражнения для укрепления мышц ног,

1-2 упражнения для развития стоп,

1 упражнения для развития плечевого пояса или на равновесие.

Подбирается музыка с ярко выраженным ритмом. Музыка способствует положительному эмоциональному состоянию, побуждает активное желание выражать музыку в движении.

Разучив упражнения, дети самостоятельно разыгрывают сказку и придумывают свои сказки с движениями, тем самым развивая свои творческие способности. После занятий у детей улучшается настроение, взаимопонимание.

Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения стоя.

Упражнение 1. «Деревце».

И.п.: Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п.: Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.

2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п.: Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п.: Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

Упражнение 6. «Слоник».

И.п.: Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 7. «Веточка».

И.п.: Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 8. «Ель большая».

И.п.: Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 9. «Цапля».

И.п.: Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнение 10. «Зайчик»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1) Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 11. «Верблюд»

И.п.: стоя на коленях, ноги вместе.

1) Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 12. «Замок».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

1) Перенести согнутую в локте правую руку через плечо ладонью внутрь, а левую занести за спину ладонью вверх. Сложить пальцы обеих рук в «замочек», левой рукой тянуть вниз.

2) Вернуться в и.п.

Повторить, поменяв руки

Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения сидя.

Упражнение 1. «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1) Поднять руки вверх, потянуться.

2) Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги.

Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.

3) И.п.

Упражнение 2. «Медведь»

И.п.: сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка развести их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1) Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.

2) Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение 3. «Божья коровка».

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

1) Выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 4. «Летучая мышь».

И.п.: сесть в позу «прямого угла», развести ноги в стороны как можно шире.

1) Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола.

Руки развести в стороны параллельно полу.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 5. «Морской лев»

И.п.: сидя на пятках, руки вдоль туловища.

1) Упор сидя между пятками, колени врозь.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 6. «Морской конек»

И.п.: сед на пятках, руки за голову

1 -2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 7. «Медуза»

И.п.: сед ноги врозь

1) Наклон вперед до касания руками стопы

2) Вернуться и.п.

Упражнение 8. «Уж»

И.п.: Сед с предельно разведенными врозь ногами, руки на пояс.

1 – 2) удерживать положение в течении некоторого времени

Упражнение 9. «Коробочка с карандашами»

И. п.: сесть в позу прямого угла. Пальцы ног вытянуты. Руки в упоре сзади.

1) Руки поднять вверх, ладонями вперед. Не сгибая ног, нагнуться, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Грудью коснуться ног.

2) Медленно вернуться в и.п.

Упражнение 10.«Самолёт взлетает»

И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1) Выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;

2) Руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;

3-4) Руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой

Упражнение 11. «Сорванный цветок»

И. п.: сидя на полу, правая нога прямая, вытянута вперед, левую ногу согнуть назад, колено отвести в сторону.

1) Медленно поднять руки вверх, вытянуть позвоночник;

2– 4) Наклониться к прямой ноге, коснуться лбом колена, тянуться руками к пальцам ног, нога прямая;

5- 6) Выпрямиться, вытянув позвоночник вверх потянуться; То же на другую ногу.

Картотека упражнений игрового стретчинга из исходного положения лежа.

Упражнение 1. «Волна».

И.п.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

Упражнение 2. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу.

Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

Упражнение 3. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 4. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 5. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 6. «Лягушка»

И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, ноги максимально согнуты в коленях и раскрыты, как у лягушки. Бёдра, внутренней поверхностью плотно прижаты к полу, как и пятки.

1-2) Удерживать положение некоторое время

Упражнение 7. «Носорог».

И.п.: лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть.

1) Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 8. «Улитка»

И.п.: упор лежа на спине

1) Поднять прямые ноги и коснуться ими за головой

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 9. «Морская звезда»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки в стороны, ноги врозь

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 10. «Дельфин»

И.п.: лежа на животе

1) Прогнуться, руки вверх в «замок»

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 11. «Кольцо»

И.п.: лечь ничком, ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.

1) Плавно без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь. Одновременно, сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями до головы.

2) Вернуться в и.п.

Упражнение 12. «Волшебные палочки»

И.п.: дети лежат на спине, руки спокойно вытянуты вдоль тела, ладонями вниз.

1) Медленно поднять обе ноги вверх.

2) Медленно вернуть их в и.п.

3 комплекс – ходьба на лыжах : Комплекс на развитие общей выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре:

- уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля;
- увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры правил при неизменном количестве играющих.

При соответствующей методике многие игры могут стать средством воспитания выносливости. Путем усиления нагрузок на организм (расширение игрового пространства, увеличение количества движений бегом, состязаний, борьбы, бросковых упражнений и т.д., увеличение продолжительности игр без значительных перерывов).

Следует тщательно дозировать нагрузки, связанные с развитием выносливости, которые характеризуются следующими компонентами: интенсивностью выполнения упражнений (скорость передвижения), продолжительностью упражнений, продолжительностью отдыха, числом повторений. Важное значение имеет соблюдение принципа постепенности.

Проявление выносливости целесообразно изучать в ходе проведения спортивных игр, таких как футбол, ручной мяч, баскетбол, «борьба за мяч» и т.д. В таблице 1 представлено несколько игр для развития общей выносливости, используемых в разработанном комплексе.

Таблица 1 – Игры для развития общей выносливости у детей

Название, цель	Содержание
----------------	------------

<p>«Догони свою пару»</p> <p>Цель: учить детей быстро бегать в заданном направлении, стараясь догнать свою пару. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений. Способствовать проявлению выносливости.</p>	<p>Описание игры: Дети встают парами на одной из сторон площадки: один впереди, другой сзади – отступя 2-3 шага. По сигналу воспитателя первые быстро перебегают на другую сторону площадки, вторые их ловят – каждый свою пару. При повторении игры дети меняются ролями.</p>
<p>«Эстафета парами»</p> <p>Цель: учить детей бегать в парах, держась за руки стараясь прибежать к финишу вперёд своих соперников.</p>	<p>Описание игры: Дети становятся в 2 колонны парами за линию на одной стороне площадки. На противоположной стороне ориентиры. По сигналу первые пары, взявшись за руки, бегут до ориентиров, оббегают их и возвращаются в конец колонны. Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и не разъединят руки во время бега.</p> <p>Усложнение: дети встают спиной друг к другу и сцепляются локтями</p>
<p>«С кочки на кочку»</p> <p>Цель: развивать выносливость, ловкость.</p>	<p>Описание игры: На площадке нужно начертить небольшие кружки, диаметр которых 30-35 см. Расстояние между кружками примерно 25-30см. Это «кочки» на «болоте», по которым ребенок должен перебраться на другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее переберется.</p>

<p>«Кто скорее снимет ленту»</p> <p>Цель: развивать выносливость, ловкость.</p>	<p>Описание игры: На площадке проводится черта, за которой дети строятся в несколько колонн по 4 – 5 человек в каждой. На расстоянии 10 – 15 шагов напротив колонн протягивается веревка, высота которой на 10 – 15 см выше поднятых вверх рук детей. Против каждой колонны на эту веревку накидывается лента. По сигналу воспитателя: «Беги» все стоящие первыми в колоннах бегут к своей ленте, подпрыгивают и сдергивают ее с веревки. Снявший ленту первым считается выигравшим. Воспитатель снова вешает ленты на веревку; те кто был в колонне первым, становятся в конец колонны, а остальные подвигаются к черте. По новому сигналу бегут следующие дети. Игра кончается, когда все дети снимут ленты. После этого подсчитываются выигрыши в каждой команде. В дальнейшем игру можно усложнить, поставив на пути бега препятствия: протянуть веревку на высоте 40 — 50 см, под которую нужно подлезать, не задев ее, или провести две линии на расстоянии 30 – 35 см, через которые надо перепрыгнуть.</p>
---	--

<p>«Удочка»</p> <p>Цель: развивать выносливость, ловкость.</p>	<p>Описание игры: Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их. Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.</p>
--	---

Игровые занятия в экспериментальной группе были организованы на третьем часу урока физической культуры по 20-25 минут, включающие подвижные игры и обеспечивающие развитие общей выносливости. При проведении занятий мы чередовали нагрузку и отдых в играх. Следили за самочувствием детей. Подвижные игры многократно повторялись и закреплялись на зарядке, прогулке, в самостоятельной деятельности детей.

Особое внимание уделялось детям, показавшим низкий уровень развития общей выносливости. Для этого мы давали им индивидуальные дополнительные задания и упражнения, привлекали к организации сбора на игру, назначали на роли ведущих, организовывали игры малыми подгруппами, в которые обязательно входили эти дети.

Во время проведения подвижных игр с использованием разных видов прыжков контролировалось состояние детей как визуально, так и с использованием измерения пульса. Отслеживалось, чтобы нагрузка распределялась по принципу постепенного повышения, но не превышала двойного увеличения пульса (от исходного). Перед началом игры совместно с детьми договаривались о постановке возможных, более трудных заданий.

Так же для повышения эффективности экспериментальной деятельности, была проведена работа с родителями. С ними были организованы такие мероприятия как мастер-класс «Подвижные игры нашей семьи», предложена подборка подвижных игр на свежем воздухе.

Проведена консультация по методике организации подвижных игр.

4 комплекс – волейбол, баскетбол: Комплекс на развитие координационных способностей

Для развития координационных способностей мы применяли подвижные игры и игровые упражнения.

1. Развитие равновесия:

«Посадим рассаду и соберем урожай»; «Шагай через кочки»; «Бегом по горке»; «Разойдись - не упади»; «Юные гимнасты»; «Кто дольше не уронит»; «Совушка»; «Жмурки с колокольчиком»; «Дружные пары».

2. Развитие реагирующей способности:

«Блуждающий мяч»; «Волк»; «Пчелки и ласточка»; «Гуси»; «Коршун»; «Заря»; «Горелки»; «Краски»; «Филин и пташки»; «Палочка-выручалочка»; «У медведя во бору»; «Гуси-лебеди»; «Куропатки и охотники»; «Льдинки, ветер, мороз»; «Ручейки и озера»; «Рыбаки и рыбки»; «Здравствуй, догони»; «Важенка и оленята»; «На новое пастбище»; «Волк и олени».

3. Развитие координаций усилия, времени, ритма:

«Выгони мяч»; «Посигутки»; «Шар»; «Перетягивание каната».

Развитие кинестетической способности: народные игры: «Птицелов», «Солнце (Хейро)».

Развитие ориентировки в пространстве:

С бегом: «Самолеты», «Уголок», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место»; с прыжками: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы»;

С лазанием и ползанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»; с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Эстафета парами», «пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Для реализации методики использовались следующие методы и приемы:

- практические методы: показ на себе, на ребенке, на схеме, сопровождая объяснением;
- игровые методы: имитационные упражнения, использование сюжета, игровые упражнения и игровые занятия;
- словесные: объяснение, рассказ, диалог, пояснение, разъяснение;
- наглядные: живой образец, схемы, модули.

2.3. Анализ и оценка результатов исследования

До и после эксперимента нами было проведено контрольное тестирование. Формирование готовности у детей 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО до и после эксперимента оценивалось по следующим четырем тестам:

–отжимание за 15 сек.;

- прыжок в длину с места; - наклон вперед в положении сидя;

–бег на 30 м.

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 2.

Таблица 2 – Результаты тестирования

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	13	6	9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	152,60±1,54	162,50±1,75*	152,50±1,07	157,00±1,48
Наклон вперед стоя из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	3	8	2	5
Бег 30 м, сек	6,54±0,11	5,72±0,11**	6,60±0,07	6,15±0,09

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 детей

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 детей, занимающихся подвижными играми.

Рассмотрим динамику результатов тестирования.

Динамика результатов теста «Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)» представлена на рисунке 7.

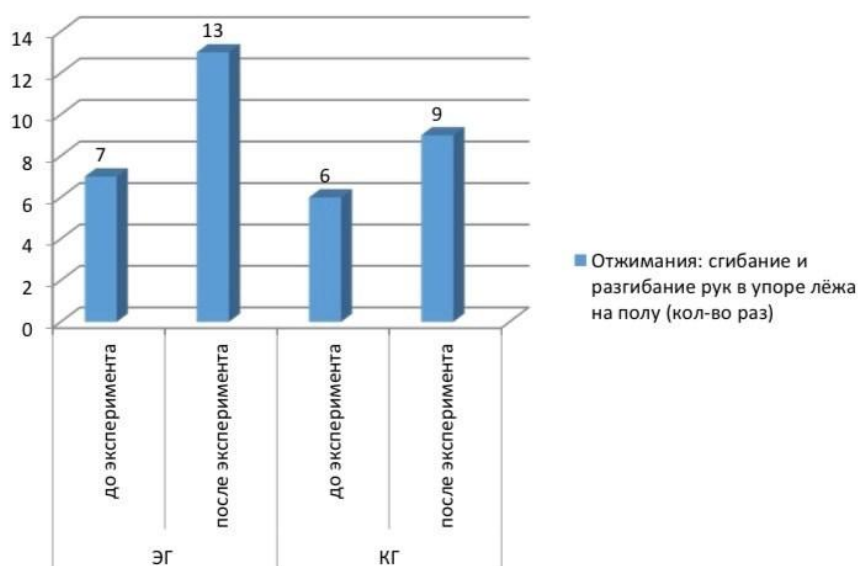


Рис. 7 Динамика результатов теста «Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)»

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)». В контрольной группе произошло увеличение отжиманий от 6 до 9 раз, а в экспериментальной группе – от 7 до 13 раз.

Динамика результатов теста «Прыжок в длину» представлена на рисунке 8.

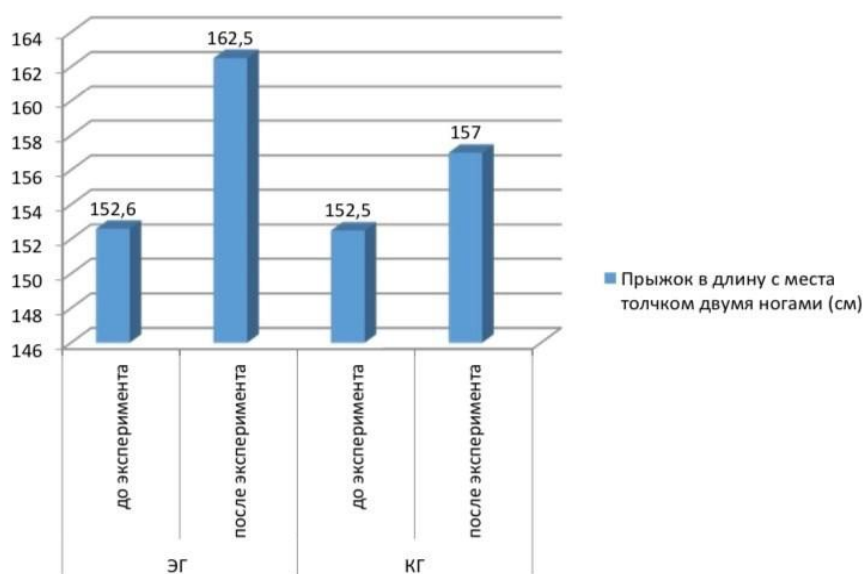


Рис. 8 Динамика результатов теста «Прыжок в длину», см

В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты теста «Прыжок в длину» улучшились с первоначальных значений $15,2,50 \pm 1,07$ 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 детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,05$).

Динамика результатов теста «Наклон вперед стоя из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)» представлена на рисунке 9.

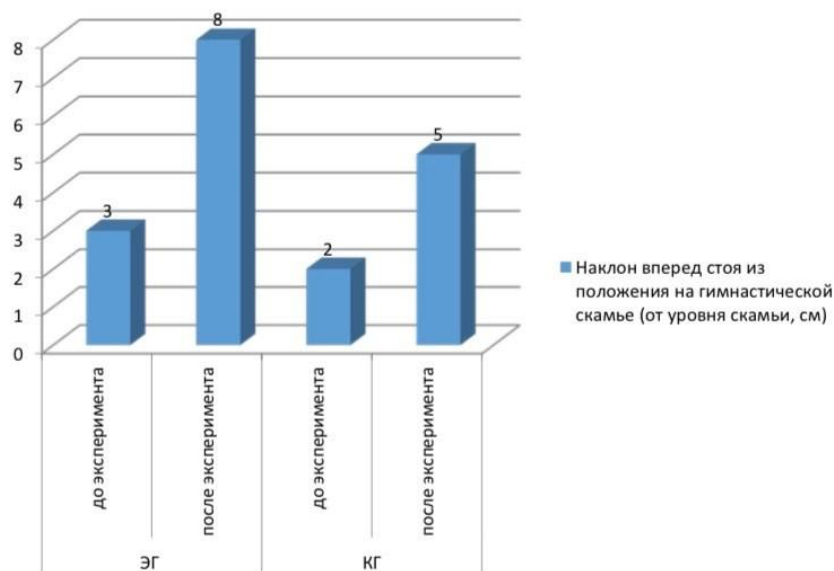


Рис. 9 Динамика результатов теста «Наклон вперед стоя из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)»

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Наклон вперед стоя из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)». В контрольной группе произошло улучшения с 2 до 5, а в экспериментальной группе – улучшение с 3 до 8.

Динамика результатов теста «Бег 30 м, сек» представлена на рисунке 10.

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Бег 30 м». В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты улучшились с первоначальных значений $6,60 \pm 0,07$ сек до $6,15 \pm 0,09$ сек, что соответствует 6,82%. В экспериментальной группе результат теста улучшился с $6,54 \pm 0,11$ сек до $5,72 \pm 0,11$ сек, что соответствует 12,54%.

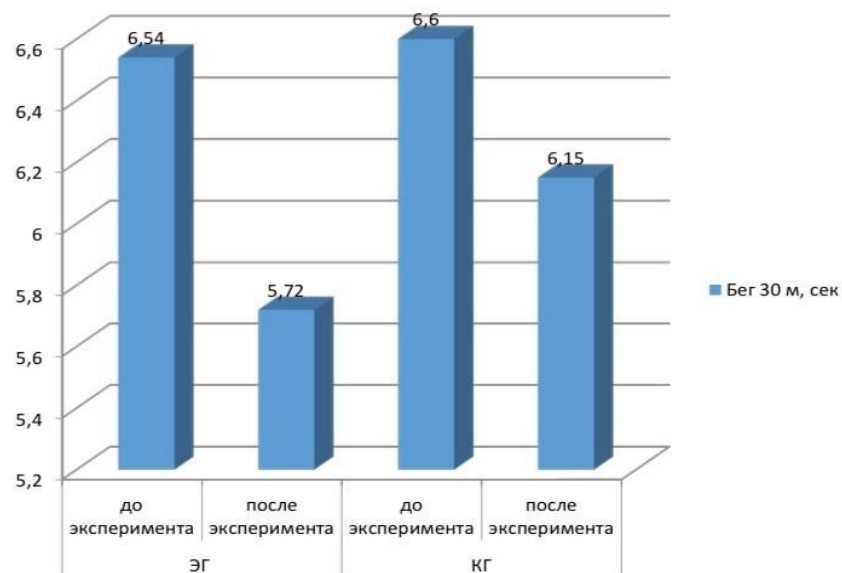


Рис. 10 Динамика результатов теста «Бег 30 м, сек»

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Бег 30 м» у детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,01$).

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1 В течение 2023-2024 учебного года на базе: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 48 им. Н.Островского г. Челябинска» нами было проведено экспериментальное исследование, в котором приняли участие 20 детей 1 класса в возрасте 7-8 лет: контрольная группа – 10 человек и экспериментальная группа – 10 человек.

2 С целью формирования готовности у детей 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО нами было выполнено первое педагогическое условие: разработан комплекс мероприятий, с помощью подвижных игр, по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей 7-8 лет.

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

4 Также на этом этапе было выполнено и второе педагогическое условие: составлены комплексы физических упражнений, с помощью подвижных игр, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО. С целью реализации второго педагогического условия нами были составлены 4 комплекса упражнений по 10-12 игр в каждом. Каждый комплекс рассчитан на 1 учебную четверть.

1 комплекс – легкая атлетика: Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств

2 комплекс – гимнастика: Комплекс на развитие гибкости

3 комплекс – ходьба на лыжах: Комплекс на развитие общей выносливости

4 комплекс – волейбол, баскетбол: Комплекс на развитие координационных способностей.

Итак, выполнение педагогических условий, таких как: разработка комплекса мероприятий, с помощью подвижных игр, по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей 7-8 лет и составление комплексов физических упражнений, с помощью подвижных игр, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО способствует эффективному формированию готовности у детей

7-8 лет к сдаче нормативов ГТО. Следовательно, гипотезу, выдвинутую в начале работы, можно считать доказанной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования можно сделать следующие выводы. 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 2023-2024 учебного года на базе: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 48 им. Н.Островского г. Челябинска» нами было проведено экспериментальное исследование, в котором

приняли участие 20 детей 1 класса в возрасте 7-8 лет: контрольная группа – 10 человек и экспериментальная группа – 10 человек.

С целью формирования готовности у детей 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО нами было выполнено первое педагогическое условие: разработан комплекс мероприятий, с помощью подвижных игр, по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей 7-8 лет.

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

Также на этом этапе было выполнено и второе педагогическое условие:

составлены комплексы физических упражнений, с помощью подвижных игр, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО. С целью реализации второго педагогического условия нами были составлены 4 комплекса упражнений по 10-12 игр в каждом. Каждый комплекс рассчитан на 1 учебную четверть. 1 комплекс – легкая атлетика: Комплекс на развитие скоростно-силовых качеств

2 комплекс – гимнастика: Комплекс на развитие гибкости

3 комплекс – ходьба на лыжах: Комплекс на развитие общей выносливости 4

комплекс – волейбол, баскетбол: Комплекс на развитие координационных способностей

Формирование готовности у детей 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО до и после эксперимента оценивалось по следующим четырем тестам:

- отжимание за 15 сек.;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперед в положении сидя; - бег на 30 м.

Результаты тестирования физической подготовленности до проведения эксперимента показали, что показатели в наблюдаемых тестах у детей 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 детей, занимающихся подвижными играми.

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста

«Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)». В контрольной группе произошло увеличение отжиманий от 6 до 9 раз, а в экспериментальной группе – от 7 до 13 раз.

В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты теста

«Прыжок в длину» улучшились с первоначальных значений $15,2,50 \pm 1,07$ 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 детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,05$).

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Наклон вперед стоя из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)». В контрольной группе произошло улучшения с 2 до 5, а в экспериментальной группе – улучшение с 3 до 8.

Динамика результатов теста «Бег 30 м, сек» представлена на рисунке 10.

В результате проведения эксперимента изменились показатели теста «Бег 30 м». В контрольной группе за время педагогического эксперимента результаты улучшились с первоначальных значений $6,60 \pm 0,07$ сек до $6,15 \pm 0,09$ сек, что соответствует 6,82%. В экспериментальной группе результат теста улучшился с $6,54 \pm 0,11$ сек до $5,72 \pm 0,11$ сек, что соответствует 12,54%.

В конце педагогического эксперимента показатели теста «Бег 30 м» у детей экспериментальной группы достоверно превосходили показатели у детей контрольной группы ($P < 0,01$).

Итак, выполнение педагогических условий, таких как: разработка комплекса мероприятий, с помощью подвижных игр, по ознакомлению детей с комплексом ГТО для детей 7-8 лет и составление комплексов физических упражнений, с помощью подвижных игр, в соответствии с видами испытаний комплекса ГТО способствует эффективному формированию готовности у детей 7-8 лет к сдаче нормативов ГТО. Следовательно, гипотезу, выдвинутую в начале работы, можно считать доказанной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ 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. - No 3.

14. Губа В.П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта / В.П. Губа. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2019. - No 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. – 200 с.

18. Колесников Н.В. Организационно-методическое содержание обучения легкоатлетическому спринту: Учеб.пособие для студ.вузов физич. 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. No 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 No 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. – No. 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 – No 5 (159). – С. 263–266.
46. Синяева З. К. Методические рекомендации для оценки физическогоразвития 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 – 620 с.
48. Сотникова Н. А. Подвижные игры–универсальный метод физического воспитания детей / Н. А. Сотникова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. – 2016. – No. 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 – No 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 – No 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 – 37с.

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.