Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - центр дополнительного образования детей "Развитие"

Утверждаю:
Директор
_____ Е.А. Чередникова
«01» августа 2024 г.

Согласовано:
Председатель
методического совета
_____ /Т.Н. Лизункова/
«01» августа 2024 г.

Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «01» августа 2024 г.
Руководитель кафедры
_____ /Г.В. Лопатина/

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Готов к труду и обороне»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

ЭП
C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Алексеевка, CN=Директор Чередникова Елена Александровна, E=alks_school@samara.edu.ru
00a96ca4c667c930ab
2025.04.13 20:04:22+04'00'

Разработчик:
Николаева Елизавета Викторовна,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2024

Пояснительная записка

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК

« ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей

«Готов к труду и обороне».

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Отличительные особенности программы данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Адресат программы: воспитанники 7 – 17 лет, количество детей в группе 15 человек.

Объем программы: подобран из расчета проведения занятий **126 часов в год, 3,5 часа в неделю.**

Форма занятий групповая

Срок программы программа рассчитана на 1 год

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение

- функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающейи прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

• воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим

Условия набора детей:
Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий
- фронтальная
- индивидуальная

Формы проведения занятий:
- типовое занятие,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступени

Методы, используемые при проведении занятий:
Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления обизучаемом движении ВФСК ГТО.
  Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.
- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения,наглядных пособий, видеофильмов.
  Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.
- Практические
  методы:методы упражнений;
  соревновательный

Ожидаемые результаты.
Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

Ученик будет знать:
- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
-Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:
- Владеть техникой бега на 60 м,30 м.
- Прыгать в длину с разбега,в длину с места
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 1, 2 и на 3 км
- Метать мяч (снаряд)

Учащиеся будут уметь демонстрировать:
- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Способы проверки результатов освоения программы:
Отслеживание результатов проводится разными способами:
- наблюдение,
-личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:
Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:
- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:
- фото и видеозапись;
- отзывы.

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» ГТО

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	Или бег 3000 м (мин,с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	Или прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на	35	39	49	31	34	43

	спине (количество раз за 1 мин)						
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	Или бег на лыжах на 5 км (мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км (бег по пересеченой местности) (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 10 м ,очки) Из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

Нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» ГТО

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	Или бег 3000 м (мин,с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	Или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	Или прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание	36	40	50	33	36	44

	туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
8.	Метание спортивного снаряда:весом 700 г(м)	27	29	35	-	-	-
	Весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Или бег на лыжах на 5 км (мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км (бег по пересеченой местности) (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченой местности) (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция 10 м ,очки) Из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом,либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

Учебный план ДОП «Готов к труду и обороне»

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		
		всего	**теория**	**практика**
1 модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»				
1.1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	8	8	-
1.2	Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель (мяча 150 г на дальность	11	5	6
1.3	Спортивные мероприятия, сдача нормативов	8	4	4
	Итого	**27**	**17**	**10**
2 модуль «Лыжные гонки»				
2.1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении занятий на лыжах. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	8	4	4
2.2	Бег на лыжах	12	6	6
2.3	Спортивные мероприятия, сдача нормативов	12	4	8
	Итого	**32**	**14**	**18**
3 модуль «Гимнастика»				
3.1	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой	12	6	6
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1мин.). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине. Метание мяча в цель.	12	6	6
3.3	Спортивные мероприятия, сдача нормативов	**7**	2	5
	Итого	**31**	**14**	**17**
4 модуль «Стрельба из пневматической винтовки»				
4.1	Правила поведения и техника безопасности при	12	6	6

	стрельбе из пневматической винтовки			
4.2	Стрельба из пневматической винтовки	12	6	6
4.3	Спортивные мероприятия, сдача нормативов	12	6	6
	Итого	**36**	**18**	**18**
	ВСЕГО	**126**	**63**	**63**

1 модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Реализация этого модуля направлена на обучение базовым двигательным действиям физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.

Цель модуля: создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи модуля:

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при организации общей физической подготовки;
- обучить различным вариантам построения и перестроения (шеренги, колонны; круги);
- обучить базовым двигательным действиям.

2 модуль «Лыжные гонки»

Цель модуля: создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в занятия по лыжной подготовке.

Задачи модуля:

-обучить базовым основам техники передвижения на лыжах;

-развить двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);

- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

3 модуль «Гимнастика»

Цель модуля: обучение и совершенствование техники отжимания, подтягивания, метания мяча, прыжков в длину.

Задачи модуля:

- приобретение навыков
- освоение каждого вида в отдельности
- улучшение координации движений;
- выдержка организма на физические нагрузки.

4 модуль «Стрельба из пневматической винтовки»

Цель модуля: обучение и совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки

Задачи модуля:

-приобретение навыков в стрельбе

- освоение основных правил и тонкостей в стрельбе

-улучшение координации движений при стрельбе

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Теория:

Практика:

1. ***Бег на 60 (100) м***. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)
2. **Бег на 1, 2 (3) км** . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
3. **Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4. **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

6.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны

вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7.Прыжок в длину с разбега ,или прыжок в длину с места толчком двумя ногами:

-Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

8.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

9.Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте,в ходьбе,в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой»вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 5. Легкая атлетика (инвентарь и оборудование)

Спортивный инвентарь для легкой атлетики включает в себя: стартовые блоки и колодки, стойки и планки для прыжков высоту, метательный инвентарь (копья, диски), барьеры легкоатлетические, и другой инвентарь для легкой атлетики.

Тема 6. Плавание (техника, виды)

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

1. Баттерфляй — вид плавания на груди. Плавание в этом стиле подразумеваетсимметричные одновременные движения правой и левой частями тела. Спортсмен

совершает двумя руками широкий мощнейший гребок. При его выполнении верхняя часть туловища пловца приподнимается над поверхностью воды, а ногами одновременно

выполняются симметричные удары «от таза». «Дельфин» — скоростная разновидность способа «баттерфляй». Данная техника плавания отличается движениями нижних конечностей: они движутся вниз и вверх в вертикальной плоскости, напоминая движение хвоста дельфина. «Дельфин» — второй по скорости способ плавания после кроля. Техника классического баттерфляя подразумевает движения ног «брассом».

2. Брасс — способ плавания на груди. Используя данный стиль, спортсмен нижними конечностями производит толчок в горизонтальной плоскости, а руки подает вперед одновременным симметричным движением. Цикл движений при данном виде плавания включает одновременные и симметричные движения руками, один выдох и вдох ртом, движения ногами. Стиль «брасс» — медленный по скорости тип спортивного плавания.
3. Кроль на груди (вольный стиль). Во всех современных правилах и классификацияхвместо кроля на груди описывается способ «вольный стиль». Это означает, что спортсмен может плыть без ограничений любым удобным для него способом, а также имеет право менять его в любой момент, преодолевая дистанцию. Кроль на груди — самый быстрый в плане скорости стиль плавания, поэтому многие пловцы отдают предпочтение именно этому способу. При плавании в стиле «кроль» спортсмен выполняет широкие гребки вдоль туловища левой и правой руками попеременно, а ногами постоянно производит удары в вертикальной плоскости (подобные движения напоминают работу ножниц). Лицочеловека при плавании вольным стилем опущено в воду. В момент одного из гребков пловец поднимает лицо из воды, чтобы сделать очередной вдох, при этом он поворачиваетголову сторону.
4. Кроль на спине (плавание на спине). Напоминает перевернутый кроль на груди. Применяя этот способ, спортсмен осуществляет удары ногами вверх-вниз поочередно, а руками производит попеременные гребки. Лицо пловца в основном постоянно находится над поверхностью воды, исключая момент старта и повороты. Спортсмен всю дистанцию плывет на спине. При виде плавания на спине старт осуществляется из воды, тогда как при спортивном плавании баттерфляем, брассом и при заплывах с использованием вольного стиля все участники соревнования стартуют со специальной тумбы. Кроль на спине считается третьим по скорости типом спортивного плавания.

Тема 7. Стрельба. Техника, виды, инвентарь.

Стрельба из электронного оружия ГТО предполагает сдачу норматива с электронным (компьютерным) макетом пневматической винтовки, с полной имитацией процесса выстрела. Результаты испытания являются сходными.

Электронное оружие для сдачи норм ГТО идентично пневматической винтовке по:

- весу;
- балансировке;
- и даже по работе ударно-спускового механизма.

Специальная мишень реагирует на виртуальные «пробоины», а датчик передает сигнал на компьютер, где протоколируются результаты стрельб.

Техника стрельбы из электронного оружия включает шаги:

1. Испытуемый садится за стол или встает рядом со стойкой.

2. Винтовка берется правой рукой: большой палец обхватывает шейку ложи слева, а другие 4 пальца — справа.

3. Кисть левой руки держит цевье ложи снизу: большой палец с левого бока цевья, остальные — с правого. Важно! Винтовка <лежит на ладони!

4. Левый локоть (при опоре на стол \ стойку) — строго под винтовкой, а правый — сбоку, ближе к телу.

5. Винтовка «вставляется» в выемку правого плеча, голову опускаем на гребень приклада. Корпус расположен спокойно и устойчиво.

6. Зажмурьтесь на несколько секунд, потом проверьте совмещение точек выводки и прицеливания.

Инвентарь для стрелкового спорта включает: ружья для стендовой стрельбы, винтовки и пистолеты, для пулевой стрельбы, патроны и пули – для ружей, винтовок и пистолетов.

Тема 8. Гимнастика (оборудование и инвентарь)

1 — гимнастическое бревно; 2 — перекладина; 3 — брусья мужские; 4 — кольца; 5 — мостик; 6 — брусья женские; 7 — конь гимнастический; 8 — козел гимнастический. Брусья гимнастические представляют собой две жерди из древесины, в которые для повышения прочности вставляют стальные прутья.

Тема 9. Лыжный спорт. Техника, виды, инвентарь.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте - по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т.д.). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход». Свободный стиль - стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).

Классический ход:

1. Одновременный бесшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

2. Одновременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.

3. Одновременный одношажный ход:
   1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;
   2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

4. Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

5. Попеременный четырехшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.

К основным элементам экипировки лыжника относят: лыжи, крепления, палки, ботинки, каску, перчатки, очки и лыжный костюм.

Тема 10. Медицинское обеспечение соревнований.

Оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО. При проведении медицинского осмотра граждан, желающих выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом), врачом-педиатром) оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО. Оказание первичной медико-санитарной помощи и скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО включает оказание скорой и первичной медико-санитарной помощи участникам мероприятий: непосредственно лицам, сдающим нормативы ВФСК ГТО, специалистам, обслуживающим мероприятия, организаторам мероприятий, зрителям, персоналу спортивных сооружений. Оказание первичной медико-санитарной помощи и скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма.

Организаторы мероприятий ВФСК ГТО при их проведении предусматривают решение следующих вопросов:

- допуск по состоянию здоровья к выполнению нормативов;

- оценку места проведения мероприятий ВФСК ГТО;

- порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам мероприятий ВФСК ГТО;

- обеспечение участников мероприятий ВФСК ГТО первичной медико-санитарной помощью и скорой медицинской помощью;

- определение мест и путей медицинской эвакуации;

- ознакомление медицинского персонала и участников мероприятий ВФСК ГТО с организацией оказания медицинской помощи;

- ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму участников мероприятий ВФСК ГТО;

- подготовку итогового статистического отчета обо всех случаях заболеваемости и травматизма участников мероприятий ВФСК ГТО.

Тема 11. Судейство соревнований.

Составы главной судейской коллегии мероприятий ВФСК ГТО субъекта Российской Федерации и главной судейской коллегии мероприятий ВФСК ГТО муниципального образования формируются по следующим нормам представительства:

- главный судья – 1; - главный секретарь – руководитель секретариата – 1; - заместитель главного судьи – диспетчер – 1; - заместитель главного судьи по составу судейской коллегии – 1; - заместители главного судьи по видам спорта – по количеству видов спорта на мероприятии ВФСК ГТО; - руководитель службы судей при участниках (контрольной комиссии) – 1; - заместитель главного секретаря – 1.

К судейству мероприятий ВФСК ГТО рекомендуется допускать спортивных судей по видам спорта, спортивные дисциплины или упражнения которых включены в перечень испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Рекомендуется назначать на должности главного судьи, главного секретаря, заместителей главного судьи по видам спорта мероприятий ВФСК ГТО, проводимых субъектами Российской Федерации, лиц, имеющих квалификационную категорию не ниже «спортивный судья первой категории». Рекомендуется назначать на должности главного судьи, главного секретаря, заместителей главного судьи по видам спорта мероприятий ВФСК ГТО, проводимых муниципальными образованиями и центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО (далее - центры тестирования), лиц, имеющих квалификационную категорию не ниже «спортивный судья второй категории». Рекомендуется сведения о судействе ВФСК ГТО заносить в судейскую книжку, заверять организацией, проводящей мероприятия ВФСК ГТО, и учитывать в практике судейства спортивного судьи. Спортивным судьям, включенным в составы судейских бригад, рекомендуется до проведения мероприятия ВФСК ГТО пройти обучение, организуемое ГСК субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, центров тестирования.

Зачёт по сдаче норм ВФСК
Практика: Сдача норм ГТО в соответствии с изученными нормативами

Тема 12. Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение
Для успешной реализации данной программы требуется:

- спортивный зал,
- стадион с беговыми дорожками;
- конус;
- турник навесной;
- гимнастическая скамья;
- лыжи;
- пневматическая винтовка или электронное оружие;
- теннисный мяч;
- измерительные приборы (секундомер, батарейки, рулетка)

Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды)

Список литературы

1.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2 .Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

5. Методические рекомендации «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утверждены президиумом Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов (протокол № 12 от 21 ноября 2014 г.)

6. Программа «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО – жизнь в МордГПИ», Саранск, 2014 г.