

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К
ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
44.04.01 Педагогическое образование магистерская программа
Педагогические технологии в физической культуре
очной формы обучения, группы 02011606
Брынкина Алексея Юрьевича

Научный руководитель
к.п.н., доцент Сокорев В.В.

Рецензент
к.п.н., Махов И.И.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. АНАЛИЗ И ОБОБЩЕНИЕ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	6
1.1 История развития комплекса ГТО (от СССР до современной России).....	6
1.2. Внеурочная деятельность в школе.....	19
1.3. Внедрение комплекса ГТО в школу.....	26
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1. Методы исследования.....	31
2.2. Организация исследования	34
Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	36
3.1. Содержание методики исследования.....	36
3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента	42
ВЫВОДЫ.....	49
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время рост учебной нагрузки, значительное снижение двигательной активности школьников, снижение мотивации к посещению дополнительных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий приводит к ухудшению физических кондиций и снижению физической подготовленности учащихся, что ведет, по мнению специалистов в сфере физического воспитания, к ухудшению здоровья детей в целом.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, которые способствуют формированию здорового, гармонично развитого общества, повышению качества жизни. К 2020 году не менее 40% россиян, в том числе 80% учащихся и студентов, должны регулярно заниматься физической культурой и спортом. Одним из основных условий достижения данного показателя является, начиная с 2014 года, внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преимущества в осуществлении физического воспитания населения, всестороннее развитие личности, гражданско-патриотическое воспитание. В 2015 году в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» был введен специальный раздел, который закрепил за Комплексом ГТО статус программной и нормативной основы системы физического воспитания в России. Сегодня в обществе заметен позитивный отклик на возрождение Комплекса. Более 1,6 миллиона россиян приняли участие в его испытаниях, а 417 тысяч уже получили знаки отличия. Всего на портале ГТО, с учетом обновленных данных 2017 года, зарегистрировались порядка шести миллионов уникальных пользователей. В

регионах создано около 2,5 тысяч специализированных центров тестирования.

На сегодняшний день Комплекс уже прошёл апробацию среди учащихся во всех общеобразовательных организациях и подрастающее поколение принимает самое активное участие в выполнении его испытаний. Поэтому, в ряду приоритетных задач общеобразовательной школы стоят задачи увеличения числа занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности. Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки – это качественный показатель решения поставленных задач.

Цель исследования - поиск эффективных методов подготовки учащихся к выполнению норм комплекса ГТО.

Объект исследования - физическая подготовка учащихся 11-12 лет во внеурочной деятельности.

Предмет исследования - методика подготовки учащихся 11-12 лет к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и обобщение литературных источников по теме исследования.
2. Разработать методику подготовки учащихся 11-12 лет к выполнению испытаний комплекса ГТО.
3. Проверить эффективность используемой методики в учебно-педагогическом процессе.
4. Разработать практические рекомендации по подготовке учащихся 11-12 лет к выполнению испытаний комплекса ГТО.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование дифференцированного подхода при подготовке учащихся к выполнению испытаний комплекса ГТО во внеурочной деятельности по физической культуре будет способствовать успешному выполнению испытаний комплекса ГТО.

Для реализации поставленной цели и решения сформулированных

задач исследования использовались следующие научные **методы исследования**: изучение и анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольное тестирование, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в том, что была разработана методика подготовки учащихся к выполнению испытаний комплекса ГТО с использованием дифференцированного подхода.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании внедрения методики подготовки учащихся средних классов (11-12 лет) к выполнению испытаний комплекса ГТО во внеурочную деятельность общеобразовательных школ.

1.1 История развития комплекса ГТО (от СССР до современной России)

Внедрение комплекса норм ГТО – это точно-выбранный рациональный путь стабильного роста физически здорового населения, построенный в сложившейся ситуации. Проект такого масштаба очень непрост и многообразен, исполнение его достаточно нелегко и долговременно, но поставленные задачи выполнять необходимо, преодолевая все сложности.

Трудоёмкую работу по возобновлению и становлению новой системы ГТО невозможно представить, не заглянув в прошлую жизнь России, а именно советский период.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года, после общественного обсуждения, был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны [3].

Цель вводимого комплекса это «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;
- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни людей, сделали сам комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан [6].

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний - 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II ступени шире представлены спортивные испытания:

1. Прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
2. Фехтование;

3. Прыжки в воду;
4. Преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

1. Бег на короткие и длинные дистанции;
2. Прыжки в длину и высоту с разбега;
3. Метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
4. Гимнастические упражнения;
5. Лазание;
6. Подтягивание;
7. Упражнения на равновесие;
8. Поднятие и переноска тяжестей;

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

1. Легкой атлетике;
2. Гимнастике;
3. Тяжелой атлетике;
4. Боксу;
5. Борьбе;
6. Плаванию;
7. Теннису;
8. Фехтованию;
9. Конькобежному;
10. Стрелковому спорту.

Благодаря комплексу ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги [27].

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах. Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23696 800 человек. В то же время в период действия комплекса ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, а за 4 года периода 1955-1958 годов было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО [6,35].

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО, который был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61 позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 -13 лет и трудящихся 40-60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет [34].

Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов: изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики; упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека - сила, выносливость, быстрота, ловкость,

а также упражнения, которые, способствуют овладению прикладными двигательными навыками, бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие [6].

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 - 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 - по выбору.

II ступень «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины [7].

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для следующей 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

Система ГТО являлась мощным стимулом для занятий спортом. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

С 1974 по 1981 год очень часто проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми мастерами спорта СССР по многоборью ГТО [34,29].

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс [7].

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения всегда выполняли решения государственных и партийных органов и участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО»,

в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем Криво В.М.), а в сентябре 1989 года Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент Галактионов Г.Н.) [21,33].

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников из 4-х.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году [11].

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, президентом Российской Федерации В.В. Путиным был издан Указа 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. С этого времени начинается новая история норм ГТО в России. Прежнюю аббревиатуру решено было оставить в знак уважения к традициям прошлого [40].

Цели всероссийского комплекса ГТО:

1. Улучшить здоровье нации;
2. Увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физкультурой;
3. Увеличить продолжительность жизни граждан России;
4. Сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;
5. Модернизировать и улучшить систему физвоспитания;
6. Дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;
7. Увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности и 11 ступеням по возрасту с подразделением на возрастные этапы и по половому признаку, 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

Первые 2 ступени предназначены для мальчиков и девочек дошкольного и младшего школьного возраста, т.е. охватывают категории первого и второго детства.

I ступень включает нормативы ГТО для мальчиков и девочек 6-8 лет трех степеней сложности (бронзовый, серебряный и золотой знак), т.е. она охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из 9 тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО дети (мальчики и девочки) должны выполнить нормативы соответственно 4-х, 5-и или 6-и тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30м, челночный бег 3x10 м, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1,5 км). Учитывая, что упражнения в детском возрасте должны быть разнообразными и игровыми, в I ступень включены тесты на попадание в цель теннисного мяча, плавание без учета времени. Недельный двигательный режим рекомендуется всего 10 часов, т.к. в этот возрастной период больше энергии, чем в другие периоды, затрачивается на процессы роста. Появляются различия между гимнастическим снарядом для мальчиков и девочек (высокая перекладина для мальчиков, низкая для девочек), т.к. начинает сказываться разница в их росте.

II ступень рекомендуется мальчикам и девочкам 9-10 лет (школьникам 3-4 класса). В этой ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из 9 предлагаемых тестов выполнить соответственно 5, 6 или 7 тестов. Тесты для возрастной категории второго детства отличаются большей интенсивностью, увеличиваются дистанции бега, плавания, длина прыжков, сокращается нормативное время выполнения тестов, увеличивается количество обязательных для выполнения тестов и на 2 часа количество часов

рекомендованного двигательного режима в неделю. В упражнения на силу добавляется прыжок в длину с разбега, усложняется игровое упражнение (теннисный мяч заменяется мячом весом 150 г, который необходимо метнуть на нормативное расстояние).

Переходный этап, от детского к подростковому возрасту, который наступает у девочек в 11 лет, а у мальчиков в 12 лет фиксирует **III ступень** (приложение 3) ГТО, рекомендованная для мальчиков и девочек 11-12 лет (школьников 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности тестов и продолжительности рекомендованного двигательного режима, т.к. еще меньше энергии затрачивается на процессы роста, но сохраняется на уровне II ступени количество тестов, которые необходимо выполнить для получения бронзового, серебряного и золотого знака. На этой ступени появляются тесты на стрельбу, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

IV и V ступени ГТО предназначены для юношей и девушек.

IV ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются 2 фазы полового созревания (препубертация и пубертация), мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, продолжительность рекомендованного двигательного режима, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до 6-и, 7-и и 8-и штук из 11-и обязательных и по выбору.

V ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания (постпубертация), уравниванием психики, совершенствованием ЦНС, дальнейшим сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности V ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений (на силу, скорость, гибкость и выносливость), заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне IV ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов.

Остальные 6 ступеней предназначаются для различных возрастных групп мужчин и женщин.

VI ступень ГТО рекомендована мужчинам и женщинам молодежного возраста от 18 до 29 лет. На первом возрастном этапе этой ступени (18-24 года) оканчиваются процессы роста, затраты энергии на эти процессы достигают минимума. Но, если в предыдущих ступенях процесс ассимиляции (роста) организма значительно опережал процесс диссимиляции (разрушения), то на втором возрастном этапе ступени (25-29 лет) эти противоположные процессы выравниваются в связи с прекращением процессов роста. На этой ступени в наибольшей степени начинают проявляться физиологические особенности мужчин и женщин, поэтому тесты для каждого пола приводятся в отдельных таблицах. На первом возрастном этапе продолжается наращивание интенсивности упражнений. Она достигает максимума, т.к. затраты энергии на процессы роста стали минимальными. Но на втором возрастном этапе интенсивность упражнений начинает сокращаться в связи с изменением соотношения противоположных процессов в пользу диссимиляции. Эта ступень охватывает тестируемых активного трудоспособного возраста, двигательная активность которых проявляется в трудовой деятельности, поэтому недельная

продолжительность двигательного режима на первом этапе сокращается до 11 часов, а на втором до 8 часов [9,39].

VII ступень ГТО предназначена для мужчин и женщин зрелого возраста 30-39 лет. Аналогично VI ступени она рекомендует тесты для мужчин и женщин в отдельных таблицах, разбитых на 2 возрастных этапа (30-34 года и 35-39 лет). На первом возрастном этапе процесс диссимиляции начинает опережать процесс ассимиляции, на втором возрастном этапе преимущество процесса диссимиляции ощущается еще более. Эти особенности определяют подход к выработке нормативов VII ступени, интенсивность которых сокращается на каждом возрастном этапе, уменьшается количество необходимых для получения каждого знака ГТО тестов, которое на втором возрастном этапе снижается до уровня IV ступени, а недельная продолжительность двигательного режима сохраняется на уровне VI ступени.

Остальные 4 ступени рекомендуются для мужчин и женщин в возрасте 40 и более лет. Они различаются только по возрастным периодам 40-49 лет (возрастные этапы 40-44 года и 45-49 лет), 50-59 лет (возрастные этапы 50-54 года и 55-59 лет), 60-69 лет и 70 и более лет. Общая особенность этих ступеней – нарастание с каждым возрастным этапом преимущества процессов диссимиляции над процессами ассимиляции, которые стремятся к нулевому значению. Эта особенность потребовала постепенного снижения интенсивности нормативов ГТО, рекомендованной продолжительности двигательного режима (до 6 часов в неделю в XI ступени) и количества требуемых для получения золотого знака испытаний (до 3 в XI ступени) при переходе к каждой последующей возрастной группе. Нормативы в этих ступенях в настоящее время разработаны только для золотого знака ГТО [6].

Внедрение комплекса выдвигает следующие цели и задачи:

1. 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;

2. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

3. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

4. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

5. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

6. 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.

ВФСК состоит из следующих основных разделов:

1. 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; [28]

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению

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

Внедрение комплекса преследует те же цели и задачи, что и в советское время только с учетом особенностей современного общества. Основными из них являются - 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 [10].

Именно эти факторы стали определяющими в становлении советской системы ГТО, а также толчком к развитию комплекса в современной России. На сегодняшний день стране важно, чтобы происходило увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, и повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации. Это связано с демографическим кризисом, в частности, связанным со снижением рождаемости начиная с 90-х годов [3].

Одинаковую цель по формированию у нашего населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни преследовали политические деятели советского и российского общества. Важно отметить, что повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий, такой цели не наблюдалось в период советской системы ГТО, всё основывалось на практических занятиях уже созданных нормативов [2].

1.2 Внеурочная деятельность в школе

В соответствии с ФГОС основного общего образования внеурочная деятельность рассматривается как очень важная и неотъемлемая часть

образовательной деятельности. План внеурочной деятельности является организационным механизмом реализации основной образовательной программы основного общего образования, программы внеурочной деятельности школы. Он составлен в соответствии с требованиями ФГОС, а также с учетом всех традиций образовательного учреждения, в котором функционирует зрелая воспитательная система (ВС). Системообразующая деятельность ВС школы – деятельность социального творчества по методике коллективной творческой деятельности (КТД)[16].

Таким образом, план внеурочной деятельности предполагает, как проведение регулярных внеучебных занятий со школьниками (программы внеурочной деятельности классов, занятия в объединениях дополнительного образования, классные часы, занятия с психологом, с социальным педагогом, библиотечные часы и т.п.), а также возможность организовать занятия крупными блоками - «интенсивами» (День Семьи, День Здоровья, День Защитников Отечества, Неделя Вахты Памяти, Новогодние праздники, Неделя наук. Их содержание предполагает экскурсии, походы, конференции, спортивные соревнования, выставки, интеллектуальные игры и конкурсные марафоны, концерты, выходы в театры, музеи, выставки, социальные акции, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательной деятельности [25].

План внеурочной деятельности обеспечивает учет индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС организуется по пяти направлениям развития личности (социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное и спортивно-оздоровительное). Внеурочная деятельность реализуется во второй половине дня, имеет форму аудиторных и внеаудиторных занятий [17].

В период каникул для продолжения внеурочной деятельности используются возможности тематических лагерных смен, создаваемых, как

на базе школы, а так же организаций дополнительного образования детей, иных организаций отдыха детей и их оздоровления

Задачи внеурочной деятельности:

1. Реализация единства образовательной деятельности;
2. Развитие познавательной, социальной, творческой активности ребенка, его нравственных качеств;
3. Формирование у обучающихся целостного и эмоционально-образного восприятия мира;
4. Формирование умений учиться и способности к организации своей деятельности - умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку.
5. Обращение к тем проблемам, темам, образовательным областям, которые являются личностно значимыми для обучающихся того или иного возраста и которые недостаточно представлены в основном образовании;
6. Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися духовных и культурных ценностей, воспитания уважения к истории и культуре своего и других народов;
7. Становление гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
8. Укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Результаты внеурочной деятельности:

Воспитательный результат это то, что стало непосредственным итогом участия школьника в воспитательной деятельности, это его духовно-нравственное приобретение, благодаря участию в любом виде деятельности (приобрел нечто, как ценность, опыт самостоятельного действия).

Эффект внеурочной деятельности - это последствие результата, то, к чему привело достижение результата: приобретенные знания, пережитые чувства и отношения, совершённые действия развили ребенка как личность, способствовали развитию его компетентности, идентичности [12].

Первый уровень результатов - приобретение социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни [19].

Формы внеурочной деятельности:

Этические и познавательные беседы, ролевые игры, предметные, олимпиады, образовательные экскурсии; посещение кинотеатров, театров, музеев; занятие в кружках, секциях и т.д.

Второй уровень результатов - формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знание, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности.

Формы внеурочной деятельности:

Дебаты, тематические диспуты, деловые игры, дидактический театр, интеллектуальные клубы, экскурсии, коллективно-творческие дела, концерты, инсценировки, трудовые дела, школьные спортивные турниры, туристский поход, краеведческий клуб, поисковые исследования, социальные акции и т.д.

Третий уровень результатов - получение опыта самостоятельного общественного действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Социально-моделирующие игры, исследовательские задания, проекты, конференции, интеллектуальные марафоны, досугово-развлекательные акции, художественные акции школьников в окружающем школу социуме, спортивные и оздоровительные акции, поисково-краеведческие экспедиции и т.д. [20].

Внеурочная деятельность позволяет решить ещё целый ряд очень важных задач:

- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития обучающихся;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Исходя из задач, форм и содержания внеурочной деятельности, для ее реализации в качестве базовой нами рассмотрена следующая организационная модель.

Внеурочная деятельность осуществляется через:

1. Учебный план образовательного учреждения, а именно, через часть, формируемую участниками образовательной деятельности (дополнительные образовательные модули, спецкурсы, школьное научное общество, учебные научные исследования, практикумы и т.д., проводимые в формах, отличных от урочной);

2. Дополнительные общеобразовательные программы общеобразовательного учреждения (внутришкольная система дополнительного образования);

3. Образовательные программы организаций дополнительного образования детей, а также учреждений культуры и спорта;

4. Организация деятельности ученических сообществ;

5. Программы развития воспитательных систем классов;

6. Деятельность иных педагогических работников (педагога-организатора, социального педагога, педагога-психолога, старшего вожатого) в соответствии с должностными обязанностями квалификационных характеристик должностей работников образования;

7. Инновационная (экспериментальная) деятельность по разработке, апробации, внедрению новых образовательных программ, в том числе, учитывающих региональные особенности.

Во внеурочную деятельность входят: индивидуальные занятия учителя с обучающимися, требующими психолого-педагогической и коррекционной поддержки.

Внеурочную деятельность ведут учителя, классные руководители, педагоги-психологи, педагоги дополнительного образования, социальные педагоги, педагоги-библиотекари, старшие вожатые и другие педагогические работники.

Содержание плана внеурочной деятельности. Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность, составляет за 5 лет обучения на этапе основной школы не более 1750 часов, в год - не более 350 часов.

Величина недельной образовательной нагрузки (количество занятий), реализуемой через внеурочную деятельность, определяется за пределами количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, но не более 10 часов. Для недопущения перегрузки обучающихся допускается перенос образовательной нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, на периоды каникул, но не более 1/2 количества часов. Внеурочная деятельность в каникулярное время может реализовываться в рамках тематических программ (лагерь с дневным пребыванием на базе ОУ или на базе загородных детских центров, в походах, поездках и т. д.) [14].

При этом расходы времени на отдельные направления плана внеурочной деятельности могут отличаться:

1. На деятельность ученических сообществ и воспитательные мероприятия целесообразно еженедельно предусмотреть от 2 до 3 часов, при этом при подготовке и проведении коллективных дел масштаба ученического коллектива или общешкольных мероприятий за 1-2 недели может быть использовано до 20 часов (бюджет времени, отведенного на реализацию плана внеурочной деятельности);

2. На внеурочную деятельность по учебным предметам еженедельно - от 1 до 2 часов,

3. На организационное обеспечение учебной деятельности еженедельно - до 1 часа,

4. На осуществление педагогической поддержки социализации обучающихся еженедельно - от 1 до 2 часов,

5. На обеспечение благополучия школьника еженедельно - от 1 до 2 часов.

В зависимости от задач на каждом этапе реализации образовательной программы количество часов, отводимых на внеурочную деятельность, может изменяться. Так, например, в 5 классе для обеспечения адаптации обучающихся к изменившейся образовательной ситуации может быть выделено больше часов, чем в 6 или 7 классе, либо в 8 классе - в связи с организацией предпрофильной подготовки и т. д. Выделение часов на внеурочную деятельность может различаться в связи необходимостью преодоления противоречий и разрешения проблем, возникающих в том или ином ученическом коллективе [22].

В зависимости от решения педагогического коллектива, родительской общественности, интересов и запросов детей и родителей в нашем ОУ реализуется модель внеурочной деятельности, в плане которой сбалансированы:

1. Мероприятия общественной самоорганизации обучающихся;
2. Мероприятия для обеспечения педагогической поддержки обучающихся;
3. Мероприятия по обеспечению благополучия обучающихся в пространстве школы;
4. Воспитательные мероприятия (по технологии КТД);
5. Мероприятия учебно-познавательной деятельности (внеурочная деятельность по учебным предметам и организационному обеспечению учебной деятельности).

Организация жизни ученических сообществ является важной составляющей внеурочной деятельности, направлена на формирование у школьников российской гражданской идентичности и таких компетенций, как:

1. Компетенции конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе с учетом правовых норм, установленных российским законодательством;

2. Социальная самоидентификация обучающихся посредством лично значимой и общественно приемлемой деятельности, приобретение знаний социальных ролях человека;

3. Компетенции в сфере общественной самоорганизации, участия в общественно значимой совместной деятельности.

4. Организация жизни ученических сообществ в нашем ОУ происходит:

5. В рамках внеурочной деятельности в ученическом классе, общешкольной внеурочной деятельности, в сфере школьного ученического самоуправления, участия в детско-юношеских общественных объединениях, созданных в школе и за ее пределами;

6. Через приобщение обучающихся к общественной деятельности и школьным традициям, участие обучающихся в деятельности производственных, творческих объединений, благотворительных организаций;

7. Через участие в экологическом просвещении сверстников, родителей, населения, в благоустройстве школы, класса, сельского поселения, города, в ходе партнерства с общественными организациями и объединениями.

1.3. Внедрение комплекса ГТО в школу

Физическое развитие ребенка - это, прежде всего двигательные навыки. Именно в школьном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. Этот период детства характеризуется постепенным совершенствованием всех функций детского организма. Но в последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья учащейся молодёжи. Исправить ситуацию ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в

повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий. [1]

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета [23].

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ [42]

Внеурочная деятельность в условиях внедрения ООО ФГОС приобретает новую актуальность, ведь именно стандарты закрепили обязательность ее организации, это ресурс, позволяющий школе достичь нового качества образования. Именно в новом Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено

пространство и время в образовательном процессе. Внеурочной деятельности по физической культуре отличается от учебной тем, что не только осуществляется на добровольных началах, а ее содержание и формы организации определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы, и строится на основе широкой общественной активности школьников, объединенных в коллектив физической культуры, при контроле и поддержке со стороны администрации, учителей, родителей. Зная все эти особенности организации внеклассной работы по физическому воспитанию, учитель сможет организовать её так, чтобы она была эффективной и результативной [31,37].

При внедрении комплекса ГТО в школу возникают следующие проблемы:

- не введены на официальном уровне дополнения в должностную инструкцию учителя физкультуры в разделе «Должностные обязанности» в соответствии с новым функционалом преподавателей физического воспитания при осуществлении круглогодичных мероприятий по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

- не проработаны аспекты внедрения комплексных мероприятий ВФСК ГТО в структуру требования ФГОС в области «Физическая культура» и нормативно-правовой базы системы оценки качества физкультурного образования, структуры и критериев оценки усвоения знаний, умений и связанных с ними компетенций в связи с внедрением ВФСК ГТО в деятельность образовательных организаций.

- слабая материально техническая база (не все школы принимают полный набор тестов).

- проблемы медицинского сопровождения. Согласно положению и медицинским показаниям о проведении мероприятий ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях к тестированию допущены школьники первой медицинской группы, практически здоровые дети. Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе, к выполнению нормативов ВФСК

ГТО допускаются после дополнительного медицинского осмотра. Однако в какой момент и в каком объеме должен выполняться дополнительный медицинский осмотр, четко не прописано [24].

Исходя из статистики, самый проблемный вопрос связан с включением ВФСК ГТО в структуру требований ФГОС. Но эта проблема может решиться, если внедрить комплекс ГТО во внеурочное время. Именно в это время учащиеся смогут дополнительно подготовиться к сдаче нормативов, развивая свои умения и навыки и особо сконцентрировать внимание на своих слабых сторонах физического развития.

Для решения этой проблемы нами была создана программа «Готовимся к сдаче норм ГТО». Она должна будет реализовываться в общеобразовательных учреждениях нашего района во внеурочное время. Ведь не зря на сегодняшний момент происходит обновление учебно-воспитательной работы школы, что связано с повышением уровня результативности организации внеурочных занятий школьников по учебным предметам как одной из фаз процесса обучения, повышающий его эффективность. Правительство Российской Федерации и Министерство образования науки Российской Федерации уделяют особое внимание внеурочной деятельности, что отражается в таких государственных документах, как ФЗ «Об Образовании в РФ» № 273 от 29 декабря 2012 года, письме Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897. Школа выполняет огромную роль в формировании здорового образа жизни детей. Именно на ее плечи ложится воспитание нового поколения. Только здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы [41].

Система ГТО являлась мощным стимулом для занятий физической культурой и спортом. Что бы успешно выполнить комплекс ГТО обучающимся необходимо развивать координацию, выносливость, развить все мышечные группы и уметь рассчитывать свои силы.

Комплекс ГТО - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья [15].

Нормы должны быть доступны при условии специальной тренировки, формируя физические качества человека, обеспечивающие комфортные возможности жизнедеятельности. То есть стремление к получению знака ГТО должно побуждать к регулярным занятиям физической культурой и спортом [18].

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольное тестирование.
5. Методы математической статистики.

Изучение научно-методической литературы осуществлялись на протяжении всего исследования. Анализу подвергались научные статьи в сборниках научных трудов и журналах, материалы научно-практических конференций, диссертации и авторефераты диссертаций, учебники и учебные пособия по теме исследования. Помимо этого, изучена информация по интересующим вопросам, размещённая в сети Интернет.

Литературные источники изучались с целью получения информации о состоянии вопроса в теории и практике спортивной подготовки и выявления возможности совершенствования тренировочного процесса.

Педагогическое наблюдение проводилось в ходе внеурочных занятий и во время проведения тестов по физической подготовке (сдаче нормативов ГТО). Педагогическое наблюдение путём сопоставления и анализа позволило получить данные, которые в дальнейшем были учтены при разработке методики и подборе упражнений.

Педагогический эксперимент проходил с сентября 2017 года по декабрь 2017 года на базе МБОУ СОШ № 1 г. Строитель.

В нём принимали участие учащиеся 5 классов. Была сформирована экспериментальная группа в количестве 25 человек.

Педагогический эксперимент проходил при соблюдении следующих условий.

Экспериментальная группа занималась три раза в неделю по понедельникам, средам и пятницам по разработанной нами методике. Отличие данной методики заключалось в том, что применялся дифференцированный подход в подготовке учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО. По результатам предварительного тестирования у каждого ребенка были выявлены сильные и слабые стороны физического развития, учащиеся были распределены на три группы по физическим качествам (скорость, выносливость, сила). Занятия строились таким образом, что каждый учащийся имел возможность улучшить свои отстающие физические качества, им давались специально подобранные комплексы упражнений, по понедельникам и средам, а в пятницу проводилось общее занятие на поддержание набранных кондиций с применением подвижных и спортивных игр, эстафет и заданий в соревновательной форме. На каждом занятии применялись комплексы упражнений направленные на развитие гибкости. Продолжительность занятий составляла 40 минут.

Контрольное тестирование проводилось в начале и по окончании эксперимента. Полученные данные обрабатывались и заносились в специально подготовленные таблицы. На основании данных предварительного тестирования учащиеся были разделены на 3 группы по отстающим физическим качествам (скорость, выносливость и сила), а по результатам итогового тестирования выявлялась эффективность разработанной и использованной в работе методики.

Методы математической статистики.

Средняя арифметическая величина - является производной, которая обобщает количественные признаки ряда однородных показателей, и отражает совокупную характеристику изучаемых явлений.

Вычисление средней арифметической величины по формуле

$$\bar{X} = \frac{\sum V}{n}$$

\bar{X} - средняя арифметическая величина,

\sum - знак суммирования,

V - полученные результаты,

n - число вариантов (количество результатов)

Среднее квадратичное отклонение «сигма», которая обозначается знаком « δ ». Этот параметр является показателем рассеивания, т.е. отклонений результатов исследования (тестирования) от их средней арифметической величины.

Вычисление среднего квадратичного отклонения по формуле:

$$\pm\delta = \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K}, \text{ где}$$

V_{\max} - наибольшее значение варианта (лучший результат).

V_{\min} - наименьшее значение варианта (худший результат),

K - табличный коэффициент, соответствующий определенной величине колебания вариантов (результатов).

Коэффициент «K» определяется по таблице коэффициентов «K» для вычисления среднего квадратичного отклонения.

Вычисление средней ошибки среднего арифметического.

Условное обозначение средней ошибки среднего арифметического «m», которая называется статистической ошибкой. Следует отметить, что под «ошибкой» в статистике понимается не ошибка исследования, а мера представительства величины, которая была бы получена на выборочной совокупности:

$$\pm m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ где}$$

δ - среднее квадратическое отклонение,

n - число вариантов (количество результатов)..

Чем меньше статистическая ошибка, тем ближе выборочная средняя величина к генеральной совокупности.

Вычисление средней ошибки разности (достоверность различий).
Условное обозначение достоверности различий – «t».

$$t_{\text{расчетное}} = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

\bar{X} - средняя арифметическая величина,

m - средняя ошибка среднего арифметического.

Сравнивая значение $t_{\text{расчетное}}$ и $t_{\text{табличное}}$ (смотрят по таблице «Значение t критерия Стьюдента»), выбираем уровень значимости.

Если $t_{\text{расчетное}}$ больше $t_{\text{табличное}}$, то результаты достоверны, если $t_{\text{расчетное}}$ меньше $t_{\text{табличное}}$, то различия не достоверны.

В нашем примере табличное значение (P) при $t = 0,05$ равно 2,10.

2.2 Организация исследования

В соответствии с поставленными задачами исследование проводилась в три этапа с сентября 2016 года по март 2018 года. Каждый из этапов имел свои особенности и был направлен на решение специфических задач.

На первом этапе с сентября 2016 по сентябрь 2017 года проводилось педагогическое наблюдение, изучалась и анализировалась научно-методическая литература, федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) основного общего образования, положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», документы планирования учебного процесса МБОУ СОШ № 1 г. Строитель. Уточнялась формулировка темы исследования, цель, задачи, гипотеза, методы исследования.

На втором этапе с сентября 2017 года по декабрь 2017 года был организован и проведён педагогический эксперимент с целью выяснения эффективности разработанной методики.

На третьем этапе с января по март 2018 года обрабатывались данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, обобщались результаты исследования, подводились итоги проделанной работы. Осуществлялось литературное и графическое оформление работы.

Глава 3. СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИКИ И АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Содержание методики исследования

Для подготовки учащихся к выполнению испытаний комплекса ГТО нами была разработана программа внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче норм ГТО», в которой мы использовали различные упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, выносливости, силы и гибкости по разработанной нами методике.

Развитие скоростных возможностей:

Основными методами воспитания скоростных способностей являются: метод строго регламентированного упражнения (метод повторного выполнения действий, метод вариативного упражнения), соревновательный метод и игровой.

В нашей работе использовались методы развития быстроты, которые определяются многократным повторением движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. При выполнении упражнений на скорость большую роль играют мышечные напряжения. Эти упражнения можно отнести к скоростно-силовым. Чтобы увеличить скорость движений, развивали как мышечную силу, так и быстроту движений. Последнее достигается включением упражнений с малыми отягощениями чтобы учащиеся на занятиях сознательно развивали и увеличивали свою силу.

Упражнения для развития быстроты:

1. Пробегание отрезков 40-50 м.;
2. Пробегание отрезков под уклон;

3. Пробегание отрезков 50-60 м по ветру или за движущимся лидером;
4. Пробегание отрезков 30-40 м с высокого или низкого старта;
5. Семенящий бег;
6. Бег прыжками;
7. Бег на месте 15 сек.;
8. Бег на 10м с хода;
9. Челночный бег;
10. Бег с максимальной скоростью 12-15м;
11. Прыжки вверх на месте;
12. Прыжки через скакалку;
13. Прыжки через препятствия разной высоты с продвижением вперед;
14. Прыжки с ноги на ногу;
15. Подвижные игры, эстафеты;

Развитие выносливости:

Для развития выносливости у школьников применялись равномерный, переменный, интервальный, игровой, соревновательный методы и метод круговой тренировки.

На наших занятиях использовались упражнения как циклического, так и ациклического характера:

1. Продолжительный бег 20-30 мин.
2. Бег по пересеченной местности (кросс) 400-5000 м.
3. Длительный кроссовый бег в переменном темпе 10-30 мин с ускорениями на отрезках 50-150м.
4. Повторный бег на отрезках 100-500 м.
5. Интервальный бег на отрезках 200-400 м.
6. Интенсивный бег на отрезках 100-400 м.
7. Продолжительное передвижение на лыжах до одного часа в равномерном темпе
8. Многократные прыжки через короткую скакалку (длительность от 2 минут до 3 минут 30 секунд)

9. Лыжные эстафеты 250-700 м.

10. Подвижные и спортивные игры («Мини - гандбол», «Мини - баскетбол», «Борьба за мяч», «Салки с передачами» и др.)

11. Соревнования по кроссу

Дополнительными средствами развития общей выносливости являлись дыхательные упражнения, заключающиеся в дозированном изменении частоты и глубины дыхания, его ритма, в преднамеренной задержке дыхания, в выполнении акцентированных дыхательных упражнений в определенных положениях тела и фазах двигательных действий [13,44].

Развитие силы:

Основными методами развития силовых способностей являются метод непредельных усилий, метод динамических усилий, метод круговой тренировки и игровой метод. При развитии силовых способностей мы придерживались следующих методических рекомендаций:

- регулярность и систематичность занятий;
- доступность и индивидуальность в выборе силовых упражнений и нагрузок (величина отягощений, количество повторений и др.);
- непрерывность и постепенность повышения нагрузки.

Средствами развития силовых способностей у детей среднего школьного возраста являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие упражнения называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные [43,26].

1. Упражнения с массой внешних предметов: набивные мячи, масса партнера, гантели и т.д.

2. Упражнения, отягощенные массой собственного тела:

3. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет массы собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

4. Упражнения, в которых собственная масса отягощается массой внешних предметов (например, специальных поясов, манжет);

5. Ударные упражнения, в которых собственная масса увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

6. Упражнения с использованием различных силовых тренажеров и тренажерных устройств.

7. Статические упражнения в изометрическом режиме:

8. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различных упоров, удержаний, поддержаний, противодействий и т.п.)

9. Упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

Дополнительные средства:

1. Упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки в горку, бег против ветра и т.п.)

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов: эспандеров, резиновых жгутов и т.п.

3. Упражнения с противодействием партнера.

Развитие гибкости:

Повторный метод являлся основным для развития гибкости учащихся, он предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, и интервалами активного отдыха, достаточными для восстановления работоспособности. Этот метод имеет два варианта: метод повторного динамического упражнения и метод повторного-статического упражнения. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы [5].

В качестве средств развития гибкости использовались упражнения, которые выполнялись с максимальной амплитудой. Такие упражнения

называются упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивания выделялись:

активные (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами, игры);

пассивные (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах, игры);

статические (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек, игры).

Основные правила при выполнении упражнений на растягивание следующие: не допускаются болевые ощущения, упражнения выполняются в медленном темпе, амплитуда движений постепенно увеличивается. [12,27]

1. Бег 60 м. (сек.) Бег проводился по дорожкам стадиона с твёрдым покрытием.

Результат фиксировался с точностью до 0,1 с. Бег на 60 метров выполнялся - с низкого или высокого старта.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывалось:

- Неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера
- Участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- Старт участника раньше команды стартера «Марш!»

2. Бег на 2000 м. (мин., с.) Бег на выносливость проводилось по беговой дорожке стадиона. Испытание проводилось из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела команды «Марш!» они начинали движение. При беге участникам запрещалось наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции [4].

Результат фиксировался в минутах и секундах с точностью 0,01 с. Количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м составляло 10 человек.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)

Выполнялось из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывалось количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо было коснуться грудью контактной платформы высотой 5 см., затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания [39].

Ошибки, при которых выполнение не засчитывалось:

- Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- Отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- Разновременное разгибание рук.

4. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)

Наклон вперед выполнялся из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполнял два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывалось:

- Сгибание ног в коленях;
- Фиксация результата пальцами одной руки;
- Отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента

На начальном этапе педагогического эксперимента было проведено предварительное тестирование, целью которого являлось определение уровня физической подготовленности участников эксперимента.

Предварительное тестирование показало (приложение 1), что уровень развития физических способностей учащихся не достаточный для выполнения испытаний комплекса ГТО на золотой знак. Из сформированной группы на момент начала эксперимента 15 человек имели «бронзовый», 10 человек «серебрянный» и 0 человек «золотой» знаки (см. рис3.1).

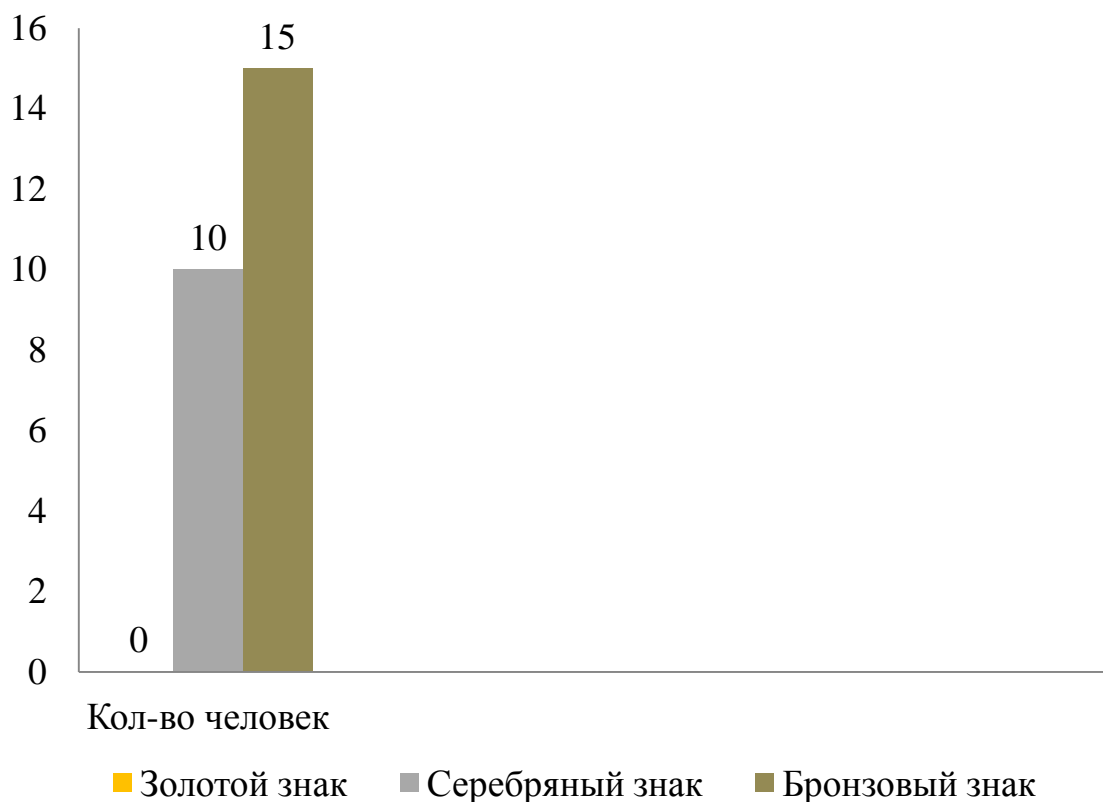


Рис. 3.1 Количество значкистов комплекса ГТО до эксперимента

Проанализировав результаты предварительного тестирования (приложение 1), мы выявили, что 8 человек имеют низкие показатели в испытании, характеризующем скоростные качества (бег на 60 м), 8 человек в испытании на выносливость (бег на 2000м) и 9 человек в испытании,

характеризующем силовые качества (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу). Исходя из этого, мы сформировали 3 группы, каждая из которых выполняла дифференцированную работу над отстающими физическими качествами, применяя специально подобранные нами упражнения.

По окончании эксперимента было проведено итоговое тестирование (приложение 2), по результатам которого определялась эффективность использованной методики при подготовке учащихся средних классов к выполнению испытаний комплекса ГТО. Проанализировав данные (таблицы 3.1, 3.2, 3.3), мы увидели, что количество учащихся, выполнивших испытания на знаки отличия комплекса ГТО претерпело качественные изменения: золотой знак получили 9 учащихся, серебряный 11 и бронзовый 5 (см.рис. 3.2).

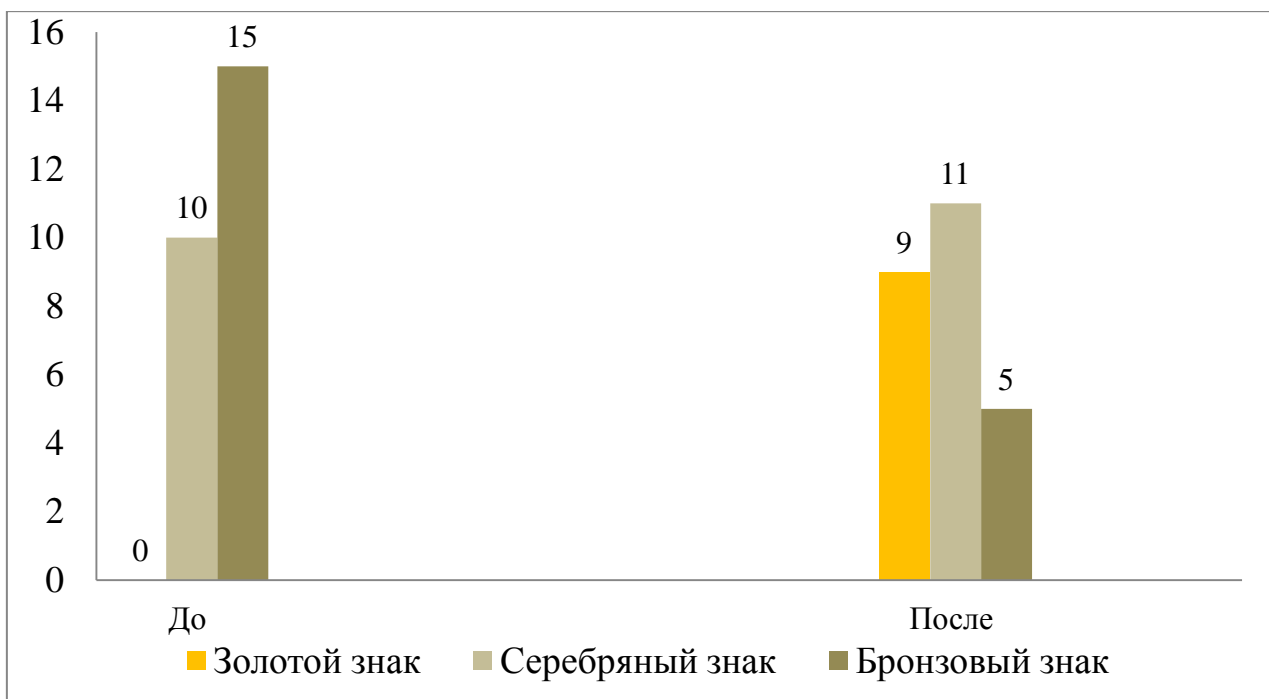


Рис. 3.2 Сравнение количества значкистов комплекса ГТО до эксперимента и после

Группа занимающихся, развивающих скоростные качества

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)							
			Бег на 60 м (с)		Бег на 2000 м (мин, с.)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	
			<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>
1	Жуков Владислав	м	10,1	9,5	9,22	9,19	28	28	+7	+10
2	Горбунов Дмитрий	м	9,9	9,3	9,25	9,18	27	29	+5	+9
3	Дуюн Илья	м	9,9	9,5	9,21	9,20	26	28	+6	+9
4	Мартыненко Михаил	м	10,1	9,4	9,24	9,17	28	31	+6	+9
5	Трунов Артем	м	10,9	10,3	9,35	9,21	20	20	+3	+6
6	Голубятников Илья	м	11,2	10,6	9,44	9,33	18	21	+4	+7
7	Косулин Дмитрий	м	10,5	9,9	10,20	10,18	19	20	+4	+5
8	Горб Данил	м	10,1	9,6	10,22	10,19	27	26	+3	+5

Группа занимающихся, развивающих выносливость

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)							
			Бег на 60 м (с)		Бег на 2000 м (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	
			<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>
1	Бобылев Арсений	м	9,6	9,5	10,59	10,01	25	27	+3	+5
2	Белоусова Дарья	ж	9,9	9,8	12,35	11,27	9	10	+10	+13
3	Никулин Виктор	м	9,8	9,6	11,47	10,54	17	19	+6	+6
4	Малинин Максим	м	9,7	9,5	12,22	11,27	20	21	+4	+7
5	Рахимбердин Евгений	м	9,6	9,2	10,02	9,04	26	29	+7	+9
6	Крындач Екатерина	ж	9,8	9,6	11,45	10,39	14	15	+12	+14
7	Кузьяев Данил	м	10,1	9,9	11,58	10,39	15	18	+3	+5
8	Каменский Кирилл	м	9,6	9,7	11,35	10,12	20	22	+3	+5

Группа занимающихся, развивающих силовые качества

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)							
			Бег на 60 м (с)		Бег на 2000 м (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	
			<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>	<i>до</i>	<i>после</i>
1	Плавдушин Никита	м	10,6	10,4	10,07	9,58	16	23	+3	+5
2	Зарипов Максим	м	10,8	10,6	10,51	10,43	15	20	+4	+4
3	Колесов Максим	м	10,4	10,3	9,21	9,23	22	28	+5	+6
4	Потапова Василина	ж	10,2	9,9	10,42	10,37	10	15	+13	+14
5	Плотникова Анастасия	ж	10,2	10,1	10,40	12,37	11	17	+10	+13
6	Пензев Егор	м	9,8	9,7	10,17	10,37	17	24	+4	+5
7	Шахов Александр	м	9,6	9,5	9,22	9,19	22	29	+5	+9
8	Золотарева Наталья	ж	10,2	10,1	10,09	10,06	10	14	+11	+13
9	Чесова Екатерина	ж	10,4	10,2	11,50	11,47	8	13	+12	+15

По данным обработки результатов предварительного и итогового тестирования, были получены следующие значения: в упражнении «бег на 60 метров» 2,36 (таблица 3.4); в упражнении «бег на 2000 метров» 2,49 (таблица 3.5); в упражнении «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу» 2,38 (таблица 3.6);. Определение достоверности различий осуществлялось по t-критерию Стьюдента.

Полученные значения больше граничных табличных значений 2,31 и 2,26, что говорит о достоверности различий между двумя показателями, до эксперимента и после. Учащиеся, дифференцированно занимающиеся в трех группах, смогли увеличить свои результаты в тестах, благодаря чему смогли получить более высокий знак отличия Комплекса ГТО.

Это позволяет сделать вывод, что использованная в ходе проведения педагогического эксперимента методика является эффективной.

таблица 3.4

Сравнительные результаты предварительного и итогового тестирования в беге на 60 м

Тестирование	n	Секунды								x	δ	m	t	p
Предварительное	8	10,1	9,9	9,9	10,1	10,9	11,2	10,5	10,1	10,3	0,5	0,17	2,36>2,31 (p=0,05)	
Итоговое	8	9,5	9,3	9,5	9,4	10,3	10,6	9,9	9,6	9,8	0,5	0,17		

таблица 3.5

Сравнительные результаты предварительного и итогового тестирования в беге на 2000 м

Тестирование	n	Минуты, секунды								x	δ	m	t	p
Предварительное	8	10,59	12,35	11,47	12,22	10,02	11,45	11,58	11,35	11,4	0,8	0,31	2,34>2,31 (p=0,05)	
Итоговое	8	10,01	11,27	10,54	11,27	9,04	10,39	10,39	10,12	10,4	0,8	0,30		

таблица 3.6

**Сравнительные результаты предварительного и итогового тестирования в сгибании и разгибании рук в упоре
лежа на полу**

Тестирование	n	Количество раз								x	δ	m	t	p
Предварительное	9	16	15	22	10	11	17	22	10	8	14,6	4,7	1,67	2,28>2,26 (p=0,05)
Итоговое	9	23	20	28	15	17	24	29	14	13	20,3	5,4	1,90	

ВЫВОДЫ

1. В результате анализа литературных источников установлено, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) прошёл апробацию среди учащихся во всех общеобразовательных организациях. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся в целях выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки является одной из приоритетных задач общеобразовательной школы.

2. Внеурочная деятельность способствует увеличению числа занимающихся физической культурой и является эффективной формой осуществления работы по подготовке учащихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО и повышения уровня их физической подготовленности.

3. Результаты итогового тестирования, проведенного по окончании педагогического эксперимента, позволяют утверждать, что уровень развития физических качеств у учащихся 5-х классов экспериментальной группы, занимающихся по разработанной нами методике, стал выше по окончании эксперимента. Различия между предварительным и итоговым тестированием являются достоверными. Следовательно, использованная в ходе проведения педагогического эксперимента методика является эффективной.

4. Разработанная нами методика физической подготовки учащихся 11-12 лет к выполнению испытаний комплекса ГТО с использованием дифференцированного подхода позволяет значительно увеличить показатели физической подготовленности и может быть использована во внеурочной деятельности общеобразовательных организаций.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Апробированная в работе методика развития физических качеств учащихся 11-12 лет может быть использована в учебно-педагогическом процессе общеобразовательных школ.

При выборе средств, направленных на развитие физических качеств необходимо учитывать возрастную периодизацию, индивидуальные особенности занимающихся, пол, уровень физической подготовленности, что повысит эффективность выполнения соответствующих упражнений.

Занятия должны проходить не реже трех раз в неделю. При подготовке учащихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО необходимо применять дифференцированный подход, заключающийся в подборе специальных комплексов упражнений, направленных на повышение уровня развития отстающих физических качеств (быстроты, выносливости, силы). Такие комплексы упражнений должны занимать две третьих времени проводимых занятий в неделю. На каждом занятии необходимо выполнять упражнения, способствующие развитию гибкости.

При выборе упражнений предпочтение следует отдавать естественным движениям. Большую помощь могут оказать упражнения, выполняемые в игровой форме и в форме соревнований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байбородова, Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л.В. Байбородова. - М.: Просвещение, 2013. - 176 с.
2. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко - М.: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст] / Б.Р.Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 312 с.
4. Горашук В.П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств у школьников: Автореф. дис. канд. пед. Наук. М., 1985г. - 22 с. тр «Гринго», 1996г.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
6. Гулидов П.В. Комплекс ГТО: от советского периода до наших дней [Текст] / П. В.Гулидов // Справочник руководителя образовательного учреждения. - 2014. – № 11. – С. 14–37.
7. Долматова Т.В. История становления и развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] Т.В. Долматова, Е.И. Петрова // Вестник спортивной истории. – М.: ФГБУ «Государственный музей спорта». - 2016. - № 1. – С. 29–34.
8. Дьяконов В.В. Комплексное развитие двигательных качеств у детей 11-12 лет [Текст] / В.В. Дьяконов, Ю.Г. Травин. – М.: Физическая культура в школе. – 1970. - № 9. – с. 13.
9. Жуйков В.П. «Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст] / В.П.Жуйков. – Белгород: БелГУ, 2006. – 151 с.Лях В.И. Двигательные

способности [Текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. - 1996. - № 2. - с.35.

10. Ирхин В.Н. Внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие / В.Н. Ирхин, А.В. Воронков, И.Н. Никулин. - Белгород: Изд-во «Эпицентр», 2015. – 144 с.

11. Ирхин В.Н. История физической культуры Белгородской области [Текст] / В.Н. Ирхин. – Белгород, 2006. – 126 с.

12. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 321 с.

13. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств [Текст] / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7. - С.2-5.

14. Криволапова, Н. А. Внеурочная деятельность. [Текст] / Н.А. Криволапова. - М.: Просвещение, 2013. - 224 с

15. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2017. -128с.

16. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.

17. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2014. - 356 с.

18. Кузнецова З.И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников [Текст] / А.А. Кузнецов // Физическая культура в школе. - 1975. - № 1. - с. 7-9.

19. Кулдашова Н.В. Навигатор по организации внеурочной деятельности / Н.В. Кулдашова. – Волгоград: Учитель. – 141с.

20. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.

21. Лубышева Л.И. Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и России [Текст] / Л.И. Лубышева, С.Н. Литвиненко// всеросс.научн.практ.конф, посвященной 90-летию журнала «Теория и практика физической культуры» - М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. – С. 25

22. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья./ А.Г. Макеева. – М.: Просвещение, 2014. – 64с.

23. Макеева, А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы / А.Г. Макеева. - М.: Просвещение, 2013. - 263 с

24. Маркосян А.А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. - М.: Медицина, 1969. - 322с.

25. Никулин И.Н. Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта [Текст] / И.Н. Никулин // всерос.науч.практич. конф., 1-3 ноября 2016 г. НИУ «БелГУ». – Белгород: ООО «ЭПИЦЕНТР», 2016. – С. 103-109.

26. Новокрещенов В.В. Методическое пособие по подготовке населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий [Текст] / В.В. Новокрещенов, В.Н. Малиц. – Москва: Минспорт России, 2016. – 210 с.Хрипкова А.Г. Проблема возрастной физиологии [Текст] / А.Г. Хрипкова // Физическая культура в школе. – 1978. - № 12. – с. 10-13.

27. Окуньков Ю.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)–путь к здоровью и физическому совершенству [Текст]/Окуньков Ю.В., Царик А.В., - М.: «Спорт», 2016.-234 с.

28. Паршикова Н.В. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы» [Текст] / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. - М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.

29. Паршикова Н.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к Труд и Обороне» (ГТО). Документы и методические материалы [Текст] / Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – М.: Спорт, 2016. – 208 с.

30. Пельменев В.К. История физической культуры: Учебное пособие [Текст] / В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. – Калининград: Калининградский. университет., 2000. – 186 с.

31. Пономарев В.В. Всероссийская научно-практическая конференция «Развитие массовой физической культуры в современной России: традиции и перспективы внедрения ВФСК (ГТО)» [Текст] / В.В. Пономарев. – Красноярск: СибГТУ, 2015. – 177 с.

32. Пузырь Ю.П. «Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния» [Текст] / Ю. П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2006. – 23 с.

33. Розенфельд А.С. Комплекс «ГТО»: История и перспективы развития [Текст] / А.С. Розенфельд // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы IVмеждунар.науч.практ.конф. Екатеринбург, 27 февраля 2015 г. - ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т», 2015. - 397 с.

34. Романенкова В.А. «Как возродить ГТО?» [Текст] / В.А. Романенкова // Спорт для всех. - 2013. - № 19 - С. 1.

35. Салахиев Р.Р. История и возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Текст] / Р.Р. Салахиев, Е. В. Фомина, А.Н. Меркулов, А. А. Лифанов. – Казань: КФУ, 2015. – 88 с.

36. Солоха Л.К. Воспитание двигательных качеств и навыков скоростного бега у детей и подростков разного телосложения: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1987. – 20 с.

37. Степанов, П. В. Воспитание и внеурочная деятельность в стандарте начального общего образования [Текст] / П.В. Степанов, И.В. Степанова. - М.: Центр "Педагогический поиск", 2011. - 832 с.

38. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года–С.1–25

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

40. Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 г. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)»».

41. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – 5-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2016. – 62 с. – (Стандарты второго поколения).

42. Федеральный закон от 5 октября 2015 г. № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации».

43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., "Физкультура и спорт", 1974. – 373с.

44. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 460 с.

Приложение 1

Результаты предварительного тестирования

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)			
			Бег на 60 м (с)	Бег на 2000м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (см)
1	Плавдушин Никита	м	10,6	10,07	16	+3
2	Зарипов Максим	м	10,8	10,51	15	+4
3	Бобылев Арсений	м	9,6	9,5	10,59	+3
4	Колесов Максим	м	10,4	9,21	22	+5
5	Жуков Владислав	м	10,1	9,22	28	+7
6	Горбунов Дмитрий	м	9,9	9,25	27	+5
7	Дуюн Илья	м	9,9	9,21	26	+6
8	Потапова Василина	ж	10,2	10,42	10	+13
9	Белоусова Дарья	ж	9,9	12,35	11,27	+10
10	Плотникова Анастасия	ж	10,2	10,40	11	+10
11	Пензев Егор	м	9,8	10,17	17	+4
12	Трунов Артем	м	10,9	9,35	20	+3
13	Никулин Виктор	м	9,8	11,47	17	+6
14	Малинин Максим	м	9,7	12,22	14	+12
15	Рахимбердин Евгений	м	9,6	10,02	26	+7

16	Шахов Александр	м	9,6	9,22	22	+5
17	Мартыненко Михаил	м	10,1	9,24	28	+6
18	Крындач Екатерина	ж	9,8	11,45	14	+12
19	Золотарева Наталья	ж	10,2	10,09	10	+11
20	Чесова Екатерина	ж	10,4	11,50	8	+12
21	Голубятников Илья	м	11,2	9,44	18	+4
22	Косулин Дмитрий	м	10,5	10,20	27	+4
23	Горб Данил	м	10,1	10,22	27	+3
24	Кузьяев Данил	м	10,1	11,58	15	+3
25	Каменский Кирилл	м	9,6	11,35	20	+2

Приложение 2

Результаты итогового тестирования

№ п/п	Фамилия, имя	Пол	Нормативы (тесты)			
			Бег на 60 м (с)	Бег на 2000м (мин,с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастичес кой скамье (см)
1	Плавдушин Никита	м	10,4	9,58	23	+5
2	Зарипов Максим	м	10,6	10,43	20	+4
3	Бобылев Арсений	м	9,5	10,01	27	+5
4	Колесов Максим	м	10,3	9,23	28	+6
5	Жуков Владислав	м	9,5	9,19	28	+10
6	Горбунов Дмитрий	м	9,3	9,18	29	+9
7	Дуюн Илья	м	9,5	9,20	28	+9
8	Потапова Василина	ж	9,9	10,37	15	+14
9	Белоусова Дарья	ж	9,8	11,27	10	+13
10	Плотникова Анастасия	ж	10,1	12,37	17	+13
11	Пензев Егор	м	9,7	10,37	24	+5
12	Трунов Артем	м	10,3	9,21	20	+6
13	Никулин Виктор	м	9,6	10,54	19	+6
14	Малинин Максим	м	9,5	11,27	21	+7
15	Рахимбердин Евгений	м	9,2	9,04	29	+9

16	Шахов Александр	м	9,5	9,19	29	+9
17	Мартыненко Михаил	м	9,4	9,17	31	+9
18	Крындач Екатерина	ж	9,6	10,39	15	+14
19	Золотарева Наталья	ж	10,1	10,06	14	+13
20	Чесова Екатерина	ж	10,2	11,47	13	+15
21	Голубятников Илья	м	10,6	9,33	21	+7
22	Косулин Дмитрий	м	9,9	10,18	20	+5
23	Горб Данил	м	9,6	10,19	26	+5
24	Кузяев Данил	м	9,9	10,39	18	+5
25	Каменский Кирилл	м	9,7	10,12	22	+5



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин,с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин,с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13