

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Мурунов Илья Викторович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Развитие физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Ситничук С.С.

07.06.2024

(дата, подпись)

Руководители д. п. н., профессор, Сидоров

Л.К., ст. преподаватель Серейчикайте Е.А.

(дата, подпись)

Дата защиты 20.06.2024

Обучающийся Мурунов И.В.

10.06.2024

(дата, подпись)

Оценка отлично

Красноярск 2024

## Оглавление

Глава 1. Научно-методические основы физической подготовки обучающихся юношей 16-17 лет и характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах. ....	8
1.1. Анатомо-физиологические особенности обучающихся юношей 16-17 лет.....	8
1.2. Общая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах. ....	13
1.3. Средства и методы развития физической подготовленности у юношей старшего школьного возраста.....	19
Выводы по Главе 1 .....	27
Глава 2. Организация исследования и методы исследования об эффективности экспериментальной программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.....	30
2.1. Организация исследования .....	30
2.2. Методы исследования. ....	32
2.3. Дополнительная программа развития физической подготовленности с использованием полосы препятствия .....	38
Глава 3. Оценка и обоснование результативности применения программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.....	46
3.1. Обоснование и разработка программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия. ....	46
3.2. Оценка результативности программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия. ....	54
Выводы по Главе 3.....	58
Заключение. ....	60
Список используемой литературы .....	63
Приложение 1. ....	69
Приложение 2. ....	70

## Введение

**Актуальность.** Основы безопасности жизнедеятельности являются учебным предметом, который изучается во всех учреждениях начального, среднего и средне-профессионального образования в России. Основными тематическими разделами данной дисциплины являются:

1. безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях;
2. основы медицинских знаний и здорового образа жизни;
3. основы военной службы.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что данный предмет является крайне важным для формирования личности, способной строить свою жизнедеятельность без лишних рисков для здоровья, а также в случае необходимости, принять меры для сохранения собственного и окружающих людей здоровья и уменьшение ущерба ему.

Основы военной службы являются неотъемлемой частью изучения основ безопасности жизнедеятельности, так как одним из основных направлений работы с молодежью в России является военно-патриотическое воспитание.

Военно-патриотическое воспитание – это многоплановая, систематическая, целенаправленная и скоординированная деятельность государственных органов, общественных объединений и организаций по формированию у молодежи высокого патриотического сознания, возвышенного чувства верности своему Отечеству, готовности к его защите как важнейшей конституционной обязанности в отстаивании национальных интересов Российской Федерации и обеспечении ее военной безопасности перед лицом внешних и внутренних угроз.

Во время обучения в школе, старшеклассники на уроках основ безопасности жизнедеятельности проходят раздел «Основы военной службы», где делается упор на подготовку допризывной молодежи.

Физическая подготовка в Вооруженных Силах Российской Федерации и правоохранительных органах считается одним из важнейших аспектов боевой подготовки. Это неотъемлемая часть военного обучения и воспитания личного состава, которая начинается еще на этапе физического воспитания молодежи. Однако уровень физической подготовленности современной молодежи и юношей допризывного возраста оставляет желать лучшего. Существующая система обучения не соответствует требованиям современной службы в Вооруженных Силах РФ. Это доказывает не малое количество научных исследований направленных на целенаправленную физическую подготовку в начальный период воинской службы. В ряде работ отмечено, что низкий уровень физической подготовки новобранцев затрудняют, в полной мере, освоить программу подготовки. Проблема физической подготовки допризывной молодежи в настоящее время является весьма актуальной. И уже из горького опыта специальной военной операции просматривается тенденция меньших потерь из числа более физически подготовленных военнослужащих нового пополнения, чем не подготовленных.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что тема работы актуальная из-за высокой заинтересованности государства в воспитании полноценного гражданина Российской Федерации, тем более что в 2024 году с 1 сентября, будет введён новый урок в школьную программу. Новый предмет «основы безопасности и защита Родины» (ОБЗР) станет комплексной версией дисциплины «основы безопасности жизнедеятельности» (ОБЖ), которую сейчас преподают в школах России, и начальной военной подготовки (НВП), которую преподавали в школах СССР. Но так как достижение конечной цели невозможно без поддержания хорошего физического состояние юношей 16-17 лет, было принято решение проработать данный аспект подготовки.

**Цель исследования:** экспериментально проверить программу занятий направленную на развитие физической подготовленности на внеурочных

занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия, обучающихся юношей 16-17 лет общеобразовательной школы и оценить её эффективность.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме;
2. Разработать и теоретически обосновать экспериментальную программу внеурочных занятий с использованием полосы препятствия для повышения уровня физической подготовленности, провести отбор участников исследования и входной контроль обучающихся;
3. Экспериментально провести педагогический эксперимент и проверить эффективность и результативность предложенной программы занятий для развития физической подготовленности на внеурочных занятиях по ОБЖ обучающихся юношей 16-17 лет с использованием полосы препятствия.

**Объект исследования:** внеурочные занятия по ОБЖ обучающихся юношей 16-17 лет.

**Предмет исследования:** экспериментальная программа внеурочных занятий по ОБЖ обучающихся юношей 16-17 лет, с использованием полосы препятствия.

**Методы исследования:**

- Анализ научно-методической литературы и документации;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

**Гипотеза.** Мы предполагаем, что при проведении внеурочных занятий с экспериментальной программой, с использованием полосы препятствия у обучающихся юношей 16-17 лет, улучшатся показатели развития физической подготовленности.

**Практическая значимость** данной выпускной квалификационной работы заключается в возможности использования разработанных в ходе исследования работ в практике работы военно-спортивных и военно-патриотических клубов и объединений. Методика может использоваться с целью улучшения показателей общей физической подготовленности и в связи со своей простотой и не перегруженностью информацией, легко воспринимается обучающимися и так же легко внедряется в образовательный процесс.

**Структура** данной выпускной квалификационной работы обусловлена предметом, целью и задачами исследования. Работа представлена на 71 странице и состоит из введения, трех глав, выводов по первой и третьей главам, заключения, списка литературы из 61 источника и приложениями 1 и 2.

Введение раскрывает актуальность исследования, определяет степень изученности выбранной темы, цель, задачи, объект, предмет, методы исследования, гипотезу, а также раскрывает практическую значимость работы.

Первая глава включает в себя три раздела, в которых рассматриваются анатомо-физиологические особенности обучающихся юношей 16-17 лет; общая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах; средства и методы развития физической подготовленности у обучающихся юношей старшего школьного возраста; выводы по Главе 1.

Вторая глава состоит из трёх разделов, рассматривающих организацию исследования и методы исследования, а также раскрывает экспериментальную программу внеурочных занятий по ОБЖ.

В третьей главе в трех разделах разбирается обоснование экспериментальной программы; результаты экспериментальной программы; уровень развития физической подготовленности у обучающихся юношей 16-17 лет до и после эксперимента; выводы по Главе 3.

В заключении подводятся итоги проведенного исследования, формируются окончательные выводы по рассматриваемой теме.

# **Глава 1. Научно-методические основы физической подготовки обучающихся юношей 16-17 лет и характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах.**

## **1.1. Анатомо-физиологические особенности обучающихся юношей 16-17 лет.**

Важно отметить, что в поздние подростковые годы, когда человек достигает 16-17 лет, происходит не только физическое усиление, но и активное развитие его психики. Этот период отличается не только изменениями во внешности, но и завершением формирования центральной нервной системы. Кроме того, происходит интересное явление: аналитическая активность коры головного мозга достигает своего пика, что оказывает значительное влияние на характер мыслительной деятельности.

Этот период жизни человека связан с важными изменениями в его способности анализировать информацию и принимать решения. Именно на этом этапе человек начинает проявлять большую самостоятельность и ответственность за свои поступки. Он становится более способным к самоконтролю и саморегуляции, что является важным шагом в развитии личности.

Важно понимать, что развитие костно-мышечной системы у старшеклассников продолжается долгое время. Срастание костных эпифизарных дисков полностью завершается только к 24 годам, а укрепление ядер окостенения рук происходит в возрасте от 16 до 25 лет. Тазовые кости соединяются между собой с 14 по 20 лет. Фаланги пальцев рук у юношей окостеневают в возрасте от 16 до 22 лет, а фаланги пальцев ног – на два года раньше. Организм старших юношей постепенно приспосабливается к взрослой жизни. Кости обычно не успевают полностью сформироваться вместе с мышцами. Поэтому не стоит нагружать детей излишними физическими нагрузками. Заметим, что позвоночник и стопы все еще находятся в процессе формирования.



Развитие нервной регуляции работы сердца требует ограничения максимальной соревновательной интенсивности и избегания чрезмерных нагрузок. При интенсивных тренировках дети могут попасть в полуобморочное состояние, что вызывает кислородное голодание. Рекомендуются ограничивать нагрузку до 85—90% средне-соревновательной интенсивности [16].

В возрасте 15—16 лет происходят значительные изменения в физическом развитии молодежи. Юноши начинают активное увеличение массы тела, в то время как девушки уже начинают терять вес. Эти изменения отражаются не только в общей массе тела, но и в различии в составе тела между полами.

Согласно исследованиям, в этом возрасте юноши в среднем имеют больший вес и рост по сравнению с девушками. Они также имеют больше мышечной массы относительно общей массы тела на 13% и меньше подкожной жировой ткани на 10%. Это объясняет их физическую силу и выносливость.

Кроме того, юноши имеют особенности в структуре тела, которые отличаются от девушек. Например, их туловище немного короче, а руки и ноги длиннее. Это влияет на их анатомию и физическую активность.

С другой стороны, у девушек в этом возрасте наблюдаются большие поперечные колебания тела при ходьбе и беге по сравнению с юношами. Это может быть связано с различиями в координации движений и силы мышц.

Таким образом, физическое развитие в подростковом возрасте различается у молодых мужчин и девушек. Эти различия определяются не только генетическими факторами, но и гормональными изменениями, которые происходят в этом периоде. Понимание этих различий помогает нам лучше понять и поддержать физическое развитие молодежи в этом возрасте [30].

Молодые юноши отличаются от девушек не только по размеру и весу сердца, но и по пульсу и силе сердечных сокращений. Юноши дышат более

глубоко и редко, в то время как девушки чаще и мелко дышат. Ёмкость легких у девушек на 100 см<sup>3</sup> больше, чем у юношей. В сравнении с девушками, молодые мужчины лучше переносят физические нагрузки, восстанавливаются быстрее и способны выдерживать их длительное время.

Молодые люди в возрасте 16-17 лет могут приобрести тип телосложения, который будет сходен с типом взрослого человека. Определение типов телосложения осуществляется на основе таких характеристик, как степень развития мышц и жировых отложений, форма грудной клетки и живота, пропорции длины и массы тела. Конституционными типами телосложения, которые считаются нормальными, являются астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный. Благодаря специально разработанным физическим упражнениям можно в значительной мере изменить тип телосложения. Например, астеноидный тип может превратиться в торакальный, а торакальный и дигестивный типы могут стать мышечными.

Люди с астеноидным телосложением, в основном молодые, отличаются своим высоким ростом и тонким костяком. У них также имеется узкое и уплощенное туловище, а мускулатура слабо развита. Для достижения оптимального развития им рекомендуется выполнять разнообразные упражнения: от динамических до статических силовых упражнений, а также упражнений для развития скорости и силы. Важно также уделять внимание циклическим упражнениям, таким как длительный бег, ходьба на лыжах и плавание, чтобы улучшить работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Помимо этого, рекомендуется проводить тренировки на гибкость и развитие координационных способностей.

Школьники старших классов с избытком жировых отложений имеют различный тип телосложения, связанный с пищеварительной системой. Чтобы уменьшить вес, рекомендуется упражнения, которые улучшают дыхание и кровообращение, а также укрепляют мышцы живота и повышают скоростные характеристики. Половина занятий должна быть посвящена

развитию силы, скорости и скоростно-силовых качеств для тех, у кого торакальное или мышечное телосложение.

Для улучшения гибкости, общей выносливости и координационных способностей необходимо включать специальные упражнения. Эти упражнения будут полезны при выполнении гимнастических и акробатических элементов, участии в спортивных играх и единоборствах, а также при занятиях легкой атлетикой и других видов спорта [10].

Психологическая особенность старшего школьного возраста - механизм саморегуляции, который является определяющим в проявлении волевой активности. Настойчивость в выполнении упражнений развивают волевые качества юношей. Проявленная воля в настойчивости выполнения физической работы помогает развить.

Силовая подготовка – это неотъемлемая часть жизни каждого человека. Молодость и здоровье сочетаются в этом процессе, ведь они стимулируют нас к физическому развитию и укреплению. Тренеры в спортивной сфере играют важную роль в формировании программ силовой подготовки. Для общего оздоровления и укрепления тела лучше подходят упражнения общей физической подготовки. Важно помнить, что для безопасного и эффективного занятия силовой подготовкой необходимо обращаться к опытным специалистам [22].

Повседневная двигательная активность, активный отдых и мотивация в физическом развитии дают хорошую почву в дальнейшем совершенствовании тела.

Крепкое тело и сильные мышцы не являются залогом во взрослой подготовке. Важно тренироваться в соответствии с возрастной ступенью, а дозированные нагрузки делают ступень для тренировок с большей нагрузкой, в рамках возрастной категории.

В период с 12 до 17 лет у юношей происходит значительное увеличение скелета, укрепление опорно-двигательного аппарата и увеличение мышечной массы. В это время сердечно-сосудистая система

отстает в развитии, что важно учитывать при выборе методов силовой подготовки для подростков и юношей, чтобы избежать возможных негативных последствий. К 16 годам наступает благоприятный момент для развития силы и мышечной массы у юношей, так как изменения в эндокринной и нервной системах приводят к активному выделению гормонов, а мужские андрогены способствуют этому процессу.

В будущем важно помнить, что организм не может выдерживать излишних нагрузок в период созревания. Уровень тестостерона достигает своего пика в 18 лет, что позволяет использовать разнообразные упражнения с отягощениями. Создание функциональной базы для силовых нагрузок имеет важное значение.

Существует несколько ключевых задач, которые необходимо решить для достижения главной цели в силовой подготовке:

Сначала необходимо обеспечить формирование устойчивого мышечного корсета для туловища и основных суставов. Важно также создать оптимальные условия для развития опорно-связочного аппарата и для поддержания работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

При выполнении упражнений важно учитывать некоторые ограничения, которые могут повлиять на результаты тренировок. Один из них заключается в том, что слишком большие нагрузки могут негативно сказаться на развитии позвоночника и привести к возникновению паховых грыж. Еще одним ограничением является необходимость ограничивать упражнения, требующие сильного напряжения.

Для эффективной силовой подготовки старшие юноши рекомендуется начинать с упражнений с небольшими нагрузками и постепенно переходить к более тяжелым, не превышающим 40-60% от максимальной нагрузки.

Силовые упражнения для обучающихся юношей не должны быть направлены на развитие максимальной силы, а также скорости ее развития. Целенаправленная, основательная силовая подготовка молодых людей

выполняется при условии последовательной и долгой подготовкой физических качеств.

## **1.2. Общая характеристика предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в 10-11 классах.**

Безопасность жизнедеятельности – неотъемлемая часть образования. Формирование безопасных навыков и умений – одна из главных задач современной школы. Этот аспект обучения важен не только для сохранения физического благополучия обучающихся, но и для их психологического комфорта в учебной среде.

Изучение основ безопасности жизнедеятельности направлено на развитие критического мышления. Оно помогает им учиться оценивать риски и принимать обоснованные решения в сложных ситуациях. Помимо этого, знания об основах безопасности формируют у школьников ответственное отношение к собственной безопасности и безопасности окружающих.

В Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования подчеркивается важность включения модулей по безопасности жизнедеятельности в учебные планы. Обучение студентов основам безопасности помогает им готовиться к реальным жизненным ситуациям и развивает навыки самозащиты. Акцент на безопасности в образовательной программе позволяет создать здоровую и безопасную образовательную среду, способствуя успешному обучению и развитию личности. Основы безопасности жизнедеятельности играют решающую роль в формировании у школьников понимания основных правил безопасности в различных ситуациях. Это предоставляет им необходимые знания для принятия рациональных решений, связанных с их собственной безопасностью.

Цель изучения основ безопасности жизнедеятельности в школе заключается не только в обеспечении безопасности учащихся, но и в формировании у них ответственного отношения к собственной жизни и здоровью. Это имеет важное значение для их будущего и дальнейшей самостоятельной жизни.

Ключевые качества характеризуют выпускника как человека XXI века и гражданина Российской Федерации:

- любящего свою малую и большую Родину, уважающего свой народ, культуру народа и духовные традиции;
- осознающего и принимающего традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающего свою сопричастность судьбе Отечества;
- креативного и критически мыслящего, активно и целенаправленно познающего мир, осознающего ценности образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
- владеющего основами научных методов познания окружающего мира;
- мотивированного на творческую и инновационную деятельность;
- готового к сотрудничеству, способного осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;
- осознающего себя социально активной личностью, уважающей закон и правопорядок, осознающего ответственность перед семьёй, обществом, государством, человечеством;
- если мнение других людей не носит противоправного характера, уважать его, умеющего вести конструктивный диалог и достигать взаимопонимания, и успешно взаимодействовать;
- осознанно выполняющего и обоснованно пропагандирующего правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;

- подготовленного к осознанному выбору профессии, понимающего значение профессиональной деятельности для человека и общества;
- мотивированного на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

В целях достижения поставленной задачи необходимо решить следующие образовательные задачи:

1) Приоритетным является формирование у школьников экологического мышления, позволяющего понимать влияние социально-экологических процессов на состояние природной и социальной среды обитания человека. Также необходимо воспитывать у них культуру безопасного поведения в условиях неблагоприятной экологической обстановки в местах проживания.

2) Важно формирование у молодых людей духовно-нравственных принципов взаимоотношения полов, которые способствуют осознанию традиционных ценностей семьи и их готовности к созданию благополучной семьи в современных условиях. Это также является важным аспектом обеспечения демографической безопасности государства.

3) Ученикам предоставляется возможность создать индивидуальную систему здорового образа жизни, которая способствует повышению их духовного, физического и социального благополучия, а также обеспечивает здоровое долголетие граждан Российской Федерации.

4) Юношам и девушкам предлагается формирование современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, что повышает их защищенность на индивидуальном уровне от различных угроз в повседневной жизни, а также в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

5) Духовно-физические качества, присущие гражданину России и защитникам Отечества, формируются у детей. Подготовка к современной военной службе осуществляется в соответствии с их желаниями, обязательно для граждан мужского пола.

Одним из ключевых элементов формирования личности и социальных навыков в 10—11 классах является изучение предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Этот предмет активно взаимодействует с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, направленным на развитие учеников. Модульная структура урока предоставляет возможность более глубокого понимания материала, а также позволяет интегрировать его в общую образовательную программу. Этот учебный модуль является неотъемлемой частью учебного процесса, предлагая ребятам обширный объем информации для самостоятельного изучения и развития.

Изучение безопасности жизнедеятельности включает в себя различные аспекты, начиная от основных правил поведения в экстремальных ситуациях до понимания принципов обеспечения безопасности в повседневной жизни. Этот предмет способствует формированию комплекса навыков, необходимых для предотвращения чрезвычайных ситуаций и оказания помощи в случае необходимости. Учебный модуль «Основы безопасности жизнедеятельности» позволяет не только получить базовые знания в этой области, но и научиться применять их на практике, что является важным элементом образования в современном мире.

Изучение безопасности жизнедеятельности в школе не только развивает ответственное поведение обучающихся, но и способствует формированию у них умений анализировать ситуации и принимать взвешенные решения. Предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» помогает понять важность соблюдения правил и мер безопасности не только



для себя, но и для окружающих, что в конечном итоге способствует созданию безопасной среды как в личной, так и в общественной жизни.

Структура предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» при модульном построении содержания образования включает в себя три учебных модуля и семь разделов, они представлены в приложении №1.

В данной программе особое внимание уделяется следующим аспектам учебно-воспитательного процесса:

- Обучение детей школьного возраста формированию собственной системы здорового образа жизни и негативному отношению к вредным привычкам, таким как курение, употребление алкоголя, наркотиков и других веществ;

- Развитие у школьников современного уровня культуры безопасности в повседневной жизни и противодействие противозаконному поведению и экстремистским проявлениям;

- Стимулирование у учащихся духовных и физических качеств защитников Родины и подготовка к военной службе в современных условиях.

При построении содержания курса ОБЖ с использованием модульного принципа можно обеспечить последовательную и логическую структуризацию материала, увеличить эффективность формирования у школьников современного уровня безопасности и готовности к военной службе с учетом их возрастных особенностей и уровня подготовки по другим предметам, а также учитывать особенности безопасности в регионе. Межпредметные связи могут быть более эффективно использованы, так как элементы содержания предмета ОБЖ могут быть интегрированы в другие предметы, способствуя формированию целостной картины окружающего мира у обучаемых.

- Улучшить качество обучения молодежи на третьей ступени образования путем обеспечения непрерывности образовательных процессов и более тесной связи с формированием современного уровня культуры безопасности;

- Осуществлять привязку материально-технического обеспечения предмета ОБЖ к конкретным разделам и темам для более эффективного использования;

- Повысить эффективность системы повышения квалификации и профессиональной подготовки преподавателей-организаторов ОБЖ через их организационное улучшение [29].

**Программа ОБЗР** разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных во ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания, и предусматривает непосредственное применение при реализации ООП СОО. Программа ОБЗР позволит учителю построить освоение содержания в логике последовательного нарастания факторов опасности от опасной ситуации до чрезвычайной ситуации и разумного взаимодействия человека с окружающей средой, учесть преемственность приобретения обучающимися знаний и формирования у них умений и навыков в области безопасности жизнедеятельности. Программа ОБЗР в методическом плане обеспечивает реализацию практикоориентированного подхода в преподавании ОБЗР, системность и непрерывность приобретения обучающимися знаний и формирования у них навыков в области безопасности жизнедеятельности при переходе с уровня основного общего образования; помогает педагогу продолжить освоение содержания материала в логике последовательного нарастания факторов опасности: опасная ситуация, чрезвычайная ситуация и разумного построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни

с учетом актуальных вызовов и угроз в природной, техногенной, социальной и информационной сферах [39].

### **1.3. Средства и методы развития физической подготовленности у юношей старшего школьного возраста.**

**Сила** - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Развитие силы - это целый спектр выражений в человеческой активности, основанных на понятии "мощь". Для наращивания силовых способностей и роста мышечной массы, рекомендуется выполнять упражнения с использованием разного веса в разном ритме, до полного утомления. Для новичков подходит вес от 40% до 60% от максимума, а для более опытных - от 70% до 80%, либо 10-12 повторов максимума.

Важно понимать, что выполнение упражнений с отягощениями требует не только правильной техники, но и определенного подхода к выбору веса и числу повторений. Сконцентрируйтесь на создании максимальной мощности работы во время тренировки, используя непредельные отягощения. Этот подход поможет развить скоростно-силовые способности и повысить результативность тренировок.

Интервалы отдыха между подходами играют ключевую роль в эффективности тренировки. Установите время отдыха на уровне 3-4 минуты, чтобы дать мышцам возможность восстановиться перед следующим подходом. Это поможет сохранить высокий уровень производительности в течение всей тренировки.

Постепенно увеличивайте вес отягощения, соблюдая принцип постепенного наращивания нагрузки. Начинающие и взрослые спортсмены должны стремиться к выполнению от 6 до 10 повторений с весом, при котором сохраняется процент от максимального усилия в пределах 10-12

повторений. С более опытными и подготовленными спортсменами можно увеличить вес до 5-6 повторений с весом приблизительно в 80% от максимума, а характер отдыха между подходами можно сделать активно-пассивным для более интенсивной тренировки.

Важно подчеркнуть, что для эффективного развития силы необходимо нацелиться на соответствие режима работы мышц с упражнениями, используемыми в тренировках. Суть приемов, направленных на увеличение выносливости, заключается в частом повторении упражнений с увеличением нагрузки до 30-60% от предельного значения и количеством повторений от 20 до 70. Если тренируемые упражнения требуют длительного проявления усилий, рекомендуется использовать легкую нагрузку в повторных подходах до полного изнеможения с весом 30-40% от максимума.

Метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума считается эффективным для развития общей и локальной силовой выносливости. Во время упражнений стараются доводить себя до предельного усталости. Время отдыха между сериями и после каждого упражнения может варьироваться в зависимости от целей тренировки, при этом сердечный ритм должен оставаться на уровне примерно 140 ударов в минуту.

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в период с 1952 по 1958 гг. Так же к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман (1955) и обосновал необходимость индивидуального дозирования нагрузки на снарядах, что благотворно сказывалось на развитии у занимающихся быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости, способствуя, в конечном счете, улучшению их физической подготовленности.

Методика воспитания силовых способностей включает выполнение физических упражнений в преодолевающем режиме работы мышц и уступающем режиме работы мышц с использованием околопредельных и

предельных отягощений. В упражнениях, направленных на развитие силовых способностей, используются околопредельные отягощения весом 2-3 ПМ, равные 90-95% от максимального веса. Эти упражнения сочетают с весом 4-6 ПМ и предусматривают оптимальные интервалы отдыха до полного восстановления, примерно 4-5 минут.

Спортивные тренировки для начинающих спортсменов и детей требуют особого подхода к увеличению силы без увеличения объема мышц. Важно учитывать возрастные особенности и физическую подготовку, чтобы предотвратить травмы и обеспечить эффективный прогресс. Молодым спортсменам рекомендуется начинать тренировки с отягощением, превышающим их лучший результат в преодолевающем режиме на 100-110%, постепенно увеличивая до 140-160%. Это поможет развивать силовые качества без перегрузки организма. Упражнения выполняются с небольшим количеством повторений (до 3) и медленным темпом, что способствует активации мышечных волокон и укреплению суставов. Отдых между подходами должен составлять не менее 2 минут, чтобы организм успел восстановиться перед следующим набором упражнений. Важно помнить, что тренировки должны включать в себя как преодолевающие, так и изометрические упражнения, чтобы разнообразить нагрузку и развивать различные аспекты силовой подготовки.

**Выносливость** - это способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности без видимой потери работоспособности и его быстрому восстановлению.

Определение выносливости связано с временем, в течение которого происходит физическая нагрузка определенной интенсивности и характера. В спорте время измеряется в поединках, когда достигается определенный уровень эффективности движений.

Выносливость зависит от общего уровня физической подготовки человека. Специальная выносливость, в свою очередь, связана с выполнением конкретных видов деятельности или спорта и требует специализированной тренировки. Она позволяет организму выдерживать нагрузки определенного типа на протяжении длительного времени. Выносливость имеет значительное значение в оптимизации нашей жизнедеятельности. Она является важной составляющей физического здоровья и необходима для развития специальной выносливости. Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

Для улучшения общей выносливости можно использовать методику «круговой тренировки», где каждая станция предлагает упражнения для различных мышечных групп. Здесь совмещаются стандартные упражнения, разнообразие воздействия на весь комплекс и смена активности на других станциях, что способствует повышению выносливости вместе с другими факторами. Специальная выносливость, в свою очередь, направлена на увеличение мощности и емкости биохимических и физиологических процессов, которые определяют качественные характеристики конкретного вида деятельности.

Под **быстротой** понимают способность человека выполнять максимальное количество двигательных действий в минимальный отрезок времени. Существует две основные категории двигательных реакций, выполняемых человеком: сложные и простые. Простая реакция - это ответ на предварительно известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный). Скорость простой реакции определяется скрытым периодом реакции, который составляет интервал времени от момента появления сигнала до начала движения. У взрослых людей латентное время простой реакции не превышает 0,3 секунды.

Спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт - вот где можно наблюдать сложные двигательные реакции, характеризующиеся постоянной и внезапной сменой действий. Одним из примеров таких реакций является «реакция выбора», когда необходимо мгновенно выбрать одно из нескольких возможных действий, соответствующее ситуации. Этот тип реакции встречается в большинстве сложных двигательных реакций в физическом воспитании и спорте. Еще одним специфическим проявлением скоростных качеств является мгновенное изменение направления движения и остановка в связи с изменением ситуации.

В возрасте от 7 до 11 лет как девочкам, так и мальчикам открывается период благоприятного развития скоростных способностей. С 11 до 14-15 лет наблюдается замедление роста скоростных показателей. На этом этапе происходит устойчивое улучшение результатов в скоростных показателях, таких как простая реакция и максимальная частота движений.

Признаки развития скоростных способностей. Основной подход к улучшению быстроты реакции заключается в неоднократном выполнении упражнения. Эта методика заключается в повторном реагировании на внезапно появляющийся раздражитель, который заранее определен, с акцентом на сокращение времени реакции. Для формирования высокой скорости выполнения сложных двигательных действий необходимо проводить специальные предварительные упражнения, которые моделируют различные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в различных двигательных задачах. Вместе с этим создаются специфические условия, которые способствуют сокращению времени реакции.

Секрет быстрой и плавной работы мышц заключается в выполнении упражнений с максимальной или приближенной к максимальной скоростью. Эта скорость движений проявляется во всем спектре физической подготовки и поддерживается различными способностями, включая скоростные

упражнения. Помимо этого, существует несколько ключевых методов для развития быстроты движений.

Общеподготовительные упражнения играют важную роль в формировании быстроты движений. Они создают базу для развития скоростных качеств и способствуют улучшению общей физической формы. Специально подготовительные упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, также имеют большое значение для достижения высоких результатов в тренировках.

Важно не забывать о том, что упражнения, направленные на развитие скорости, должны быть включены в тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Только таким образом можно добиться оптимального развития быстроты движений и достичь высоких результатов в спорте.

Специальные упражнения для развития скорости требуют выполнения в течение 15-20 секунд с небольшими весами или без них. Вес отягощения должен составлять не более 15-20% от максимального, когда используются для тренировки быстроты движений.

**Гибкость** - это способность выполнять двигательные движения с большой амплитудой. Подвижность суставов играет важную роль в обеспечении полноценного функционирования организма. Необходимо отметить, что правильнее говорить не о гибкости, а о подвижности, когда речь идет о конкретных суставах, таких как тазобедренные, плечевые или голеностопные. Это позволяет более точно описать возможности движения в этих областях. Увеличение гибкости способствует увеличению длины пути, по которому можно приложить усилия, что важно для выполнения различных двигательных задач. Однако недостаточная гибкость может затруднять координацию движений и ограничивать диапазон перемещений отдельных частей тела. Важно отметить, что гибкость бывает пассивной и



активной, и обе формы имеют свои особенности и влияние на двигательные функции организма.

Собственная активность соответствующих мышц позволяет выполнять движения с большой амплитудой, что является активной гибкостью. Пассивная гибкость, напротив, осуществляется под воздействием внешних сил, таких как специальные приспособления, усилия партнера или внешние нагрузки.

Гибкость может быть статической или динамической. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая гибкость - в позах.

Существует общая и специальная гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью и амплитудой движений во всех суставах, таких как плечевой, локтевой, голеностопный, позвоночник и другие. Специальная гибкость, напротив, связана с амплитудой движений, соответствующей конкретной технике выполнения определенного двигательного действия.

Для развития гибкости и повышения эффективности тренировок необходимо правильно сбалансировать активные, пассивные и статические упражнения на растяжку. Рекомендуется увеличивать долю активных упражнений и уменьшать статические упражнения с возрастом. Важно сочетать упражнения на силу и расслабление с упражнениями на гибкость, чтобы увеличить силу, растяжимость и эластичность мышц, повысить прочность суставов и связок. Это позволит добиться заметных результатов уже через 3-4 месяца.

**Ловкость** - способностью человека выполнять сложные координационные двигательные движения и моментальной смене тела в пространстве. Ловкость основывается на координационных способностях, которые объединяют широкий спектр навыков, связанных с координацией движений. Эти способности можно разделить на три основные группы:

1. Умение точно измерять и контролировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

2. Способность поддерживать статическое и динамическое равновесие.

3. Умение выполнять двигательные действия без излишнего напряжения мышц.

Развитие координационных способностей включает разнообразные подходы, такие как постепенное усложнение движений при базовом физическом обучении и в начальных этапах спортивной подготовки. Освоение новых упражнений позволяет занимающимся расширить свой опыт в движении и улучшить координацию движений. Благодаря накопленному опыту человек может легко адаптироваться к новым двигательным задачам и быстро осваивать необходимые навыки.

Методический подход воспитания, способствующий изменению двигательной активности в неожиданных ситуациях, применяется не только в базовом физическом обучении, но и в игровых видах спорта и единоборствах. Повышение точности движений во времени, пространстве и силе происходит на основе улучшения восприятий и двигательных ощущений. Необходимо преодолеть излишнее мышечное напряжение, так как недостаточное расслабление в определенные моменты выполнения упражнений вызывает недостаточную координацию движений, что приводит к снижению силы, быстроты, досрочному утомлению и искажению техники. В физическом воспитании и спорте используются следующие методы для развития координационных способностей:

1) стандартноповторного упражнения (при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий);

2) вариативного упражнения (строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения);

3) игровой;

4) соревновательный.

В случае недостаточной физической и координационной подготовки занимающихся, соревновательный метод не применяется. Если участники еще не достаточно готовы к выполнению координационных упражнений, этот метод не может использоваться. Без игровых заданий двигательные задачи возникают из анализа собственной ситуации, и участник должен решать их самостоятельно.

### **Выводы по Главе 1**

1. На рубеже старших классов, в возрасте 16-17 лет, происходит активное развитие физических и психических способностей человека. Этот период сопровождается завершением формирования центральной нервной системы, что ведет к возрастанию активности коры головного мозга. Под влиянием этих процессов происходят существенные изменения в мышлении человека. В этом возрасте подростки приобретают физическую форму, характерную для взрослых. Тип и пропорции телосложения определяются развитием мышц, жировой ткани, формой тела и длиной-массой соотношением. Важной психологической особенностью старшего школьного возраста является воля - механизм саморегуляции. Подростки способны к самоконтролю, например, при физической нагрузке в условиях усталости. Рекомендуется использовать современные методы физической подготовки для улучшения здоровья детей. Эффективное развитие организма требует определенного уровня физической подготовленности, что является неотъемлемым условием для начала занятий силовой тренировкой в любом возрасте. Этот уровень достигается через ежедневную физическую активность, такую как разнообразные упражнения, бег, плавание, игры, танцы и другие виды спорта.

С учетом переходного возраста подростков, изменениями в работе эндокринной и нервной систем, увеличением выработки гормонов и ростом

мышечной массы, необходимо организовывать занятия. В ходе занятий по основам безопасности жизнедеятельности мы используем специальную полосу препятствий для физического развития юношей 16-17 лет с умеренной интенсивностью.

2. Структурирование содержания курса обязательной безопасности жизнедеятельности позволяет систематизировать тематику предмета логически и последовательно, что способствует повышению эффективности процесса формирования современного уровня культуры безопасности у школьников. Опираясь на возрастные особенности и подготовке в других учебных предметах просматривается межпредметная связь, что вполне способствует применения полученных знаний на других предметах. Система повышения квалификации преподавателей-организаторов общей безопасности жизнедеятельности и использование материально-технического обеспечения предмета с учетом конкретных разделов и тем, способствует непрерывности образования и преемственности процессов обучения и формирования современного уровня культуры безопасности у учеников.

Получение высоких результатов в учебе и профессиональной деятельности; формирование навыков самостоятельного мышления, критического анализа информации и принятия обоснованных решений. На базовом уровне необходимо развивать культуру безопасности, учитывающую потребности обучающихся и общества в формировании безопасной личности. На каждой ступени образования жизненно важно формировать способность разрешать конкретные проблемы безопасности в повседневных обстоятельствах, связанные с изучением предмета «Основы безопасности жизнедеятельности». Однако особенно ценными считаются результаты, которые возникают в результате взаимосвязи личностных, общих и предметных компетенций. В результате участия в учебных занятиях по военной подготовке на тренировочной площадке наблюдается тесная связь с

занятиями по физической культуре, что способствует развитию физической подготовленности обучающихся мужского пола в возрасте 16-17 лет.

3. Физическая подготовленность представляет собой результат физической подготовки, которые позволяют человеку выполнять двигательные действия, необходимые для успешной профессиональной или спортивной деятельности. Важно, чтоб дети участвовали в спортивных мероприятиях, для их физического здоровья и формы. Педагоги ставят перед собой задачу развивать и использовать все потенциалы организма подростков. Влияние роста, телосложения и состояния опорно-двигательного аппарата подростков отражается в динамике физического развития, связанной с физическими упражнениями. Мощь человека проявляется в его способности преодолевать или противостоять внешнему сопротивлению благодаря мышцам.

Скорость - это способность человека совершать наибольшее количество движений за наименьшее время.

Выносливость представляет собой возможность нашего организма выполнять длительные задачи без существенного снижения производительности и быстрого восстановления после нагрузки.

Гибкость означает способность человека выполнять физические упражнения с широким диапазоном движений.

Ловкость - это способность человека выполнять сложные движения с координацией и быстро реагировать на изменения положения тела в пространстве.

Для достижения оптимального уровня физической подготовленности у подростков, перед поступлением на службу, необходимо развивать основные физические качества, такие как выносливость, гибкость, ловкость, быстрота и сила.

## **Глава 2. Организация исследования и методы исследования об эффективности экспериментальной программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.**

### **2.1. Организация исследования**

Обучающиеся школьники, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В ходе эксперимента были проведены специальные занятия и мероприятия, направленные на повышение успеваемости обучающихся. Результаты эксперимента показали положительную динамику в учебном процессе и повышение интереса обучающихся к обучению. Юноши в количестве 24-х человек в возрасте от 16 до 17 лет. Был проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали 12 человек в экспериментальной группе и 12 человек в контрольной группе. Исследование в области педагогики было направлено на поиск и состояло из нескольких взаимосвязанных этапов:

**Первый этап (сентябрь-ноябрь 2023)** - определение темы исследования, объекта исследования, предмета исследования, постановка цели и задач, формулировка названия научной работы, разработка гипотезы, составление плана исследования, анализ литературы.

**Второй этап (ноябрь-декабрь 2023)** - осуществлялась анализ литературных источников по выбранной теме педагогического исследования. На этапе разработки экспериментальной программы по развитию физической подготовленности у юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия определялись критерии успешности программы. Для участия в педагогическом эксперименте была отобрана группа юношей, благодаря тестированию физической подготовленности, которое было проведено.

**Третий этап (декабрь 2023-март 2024)** - осуществлено тестирование специальной экспериментальной программы по улучшению физической

подготовленности на внеклассных занятиях по ОБЖ с использованием специальных препятствий. В исследовании принимали участие обучающиеся юноши в возрасте 16-17 лет.

**Четвёртый этап (март-май 2024)** – проводился анализ полученной информации, делались выводы о проделанной деятельности, результаты исследования были оформлены в виде выпускной работы.

Экспериментальная программа физической подготовки включала в себя не только уроки ОБЖ, но и различные активности, направленные на повышение физической активности старшеклассников. Полоса препятствий и круговая тренировка использовались в качестве средств для достижения этой цели.

Дополнительные занятия по ОБЖ в экспериментальной группе проводились не просто для углубления знаний, но и для активного применения полученной информации на практике. Это позволило участникам группы лучше усваивать материал и понимать его важность.

В результате эксперимента было выявлено, что старшеклассники, участвовавшие в дополнительных занятиях по ОБЖ, проявили более высокий уровень физической подготовки, улучшение координации и увеличение интереса к занятиям спортом. В то время как контрольная группа продолжала следовать обычному учебному плану, юноши из экспериментальной группы значительно продвинулись в своих спортивных достижениях.

Мы организовали педагогический эксперимент, проведя внеурочные занятия по ОБЖ в группе, придерживаясь утвержденной рабочей программы для старших школьников и использовали разработанную нами экспериментальную программу.

На начальном этапе занятия проводились различные упражнения, направленные на подготовку школьников к основной части учебного процесса.

В начале основной части занятия проводились практические упражнения, связанные с темой внеклассного занятия. Были добавлены в

упражнения программы экспериментальной подготовки к физическим нагрузкам при помощи препятствий и методом круговой тренировки.

В завершающем этапе проводились тренировки для улучшения гибкости и восстановления морфофункционального состояния обучающихся юношей.

После завершения педагогического эксперимента проводился итоговый контроль участников, в ходе которого анализировались результаты исследования.

Исследование проводилось с сентября 2023 года до мая 2024 года.

## **2.2. Методы исследования.**

В процессе эксперимента осуществлялось решение задач, вытекающих из сформулированной гипотезы, а также уточнение выдвинутых положений. Для достижения цели и решения поставленных задач использовались следующие методы:

- Изучение научных и методических источников и документов;
- Педагогическое тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Техники, применяемые в области математической статистики.

**Анализ научно-методической литературы и документации.** В рамках научного исследования проводилось изучение физической подготовки подростков в возрасте 16-17 лет, с участием методических материалов. Проанализировав аспекты физической подготовленности обучающихся, была сформулирована рабочая гипотеза и сформулирована цель исследования. Результаты анализа помогли разработать программу улучшения физических качеств участников, которые также проходили



занятия "Основы безопасности жизнедеятельности" и преодолевали трудности на полосе препятствий.

**Педагогическое тестирование для определения уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет.** Исследование проводилось как в начальной, так и в завершающих стадиях педагогического эксперимента, включая тесты из программы «Готов к труду и обороне» (ГТО) для оценки уровня физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (см. приложение №2).

1. **Бег 100м (сек).** Бег выполняли на стадионе Тасеевской школы №1. Участники стартовали с низкого старта по сигналу и бежали до линии финиша. Было зафиксировано время, за которое спортсмен пробежал 100 метров.

2. **Бег 3000м (сек).** Бег выполняли на спортивной площадке Тасеевской школы №1. Обучающиеся стартовали с линии старта и бежали до финишной линии по сигналу из позиции высокого старта. Было зафиксировано время, за которое пробежали дистанцию 3000 метров.

3. **Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз).** Обучающийся начинает упражнение, лежа на спине на гимнастическом мате, согнув ноги, руки за головой. По сигналу начинает поднимать верхнюю часть тела, касаясь локтями бедер, затем опускается обратно. Руки остаются за головой в замке. Отмечается количество правильно выполненных повторений.

4. **Подтягивание на перекладине (кол-во раз).** На высокой перекладине начинают упражнение старшие юноши. Их ноги не касаются пола, когда они выполняют подтягивание без рывков. Вися на перекладине, они должны поднять подбородок выше нее и полностью разогнуть руки. Записывается число повторений, которые они успешно совершили.

5. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).** На линии старта стоит обучающийся, напрягаясь и готовясь к прыжку. Он выполняет размашистые движения руками, затем одновременно

отталкивается обеими ногами и взмывает вперед, стремясь преодолеть максимальное пространство. Его меткий приземленный штрих измеряется по ближайшей ноге от точки старта. Если руки коснулись земли при приземлении, результат учитывается по руке, ближайшей к отталкиванию. У обучающегося есть три попытки, и лучший результат фиксируется.

**6. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).** Стоя на гимнастической скамье на расстоянии не более 15 см между стопами. После сигнала выполняется два упругих наклона вперед, а затем третий наклон вниз, который фиксируется на две секунды, результат измеряется в сантиметрах по подушечкам средних пальцев.

**7. Рывок гири 16 кг.** Обучающийся занимает исходное положение, стоя на широко расставленных ногах перед гирей на расстоянии 0,5 метра. Для выполнения упражнения участнику необходимо оторвать гирю от помоста и поднять её вверх до полного выпрямления руки, удерживая в верхнем положении не менее 0,5 секунды. Важно, чтобы рука, ноги и туловище были выпрямлены, а движение гири и обучающегося было остановлено. После фиксации сверху участнику необходимо опустить гирю вниз без касания пола для следующего подъёма. Рывок гири должен быть выполнен одним движением, сначала одной рукой, затем другой без перерыва. Переход к выполнению упражнения другой рукой разрешен только один раз, при этом можно использовать дополнительные замахи. Упражнения можно начать с любой руки, а затем отдохнуть, удерживая гирю в верхнем или нижнем положении не более 5 секунд перед переходом к выполнению упражнения другой рукой.

**8. Метание теннисного мяча в цель** гимнастический обруч диаметром 90 см закреплен на стене на расстоянии 10 метров. Его нижний край находится на высоте 2 метров от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Не засчитывается выполнение, если участник переступил за линию метания.

Инструкция предназначена для правой, которые метают мяч. Левши выполняют те же действия, но с другой стороны. Начальное положение - стоя в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, лицом к цели. Мяч находится в правой руке на уровне лица, левая рука направлена вниз. Сгибая правую ногу и отводя правую руку вправо-назад, наклоните туловище вправо, упиравшись стопой левой ноги в пол, носок развернут внутрь. Из этого положения выполняйте бросок. Изгибая правую ногу и перенося вес на левую, сделать метание, проводя кисть правой руки над плечом. Каждому обучающемуся предоставляется возможность совершить пять попыток. Оценивается количество попаданий в зону, ограниченную кольцом.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались тесты, включающие выполнение подтягиваний на перекладине и рывок гири весом 16 кг.

Для оценки скорости проводился тест на бег на 100 метров.

Для оценки выносливости проводился тест на дистанцию 3000 метров.

Для оценки уровня гибкости применялся метод измерения наклона вперед из стоячего положения на гимнастической скамье.

Для оценки ловкости проводился эксперимент с использованием теста метание теннисного мяча в цель.

Дополнительная оценка уровня скоростно-силовых возможностей, сопутствующих данным характеристикам. Для оценки физической подготовки были проведены испытания, включающие в себя подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту и прыжок в длину с места толчком обеими ногами.

**Педагогический эксперимент** осуществлялся для оценки эффективности разработанной экспериментальной программы улучшения физической формы. Обучающиеся подростки в возрасте 16-17 лет занимаются внеурочно по предмету «Основы безопасности жизнедеятельности», используя специально созданную тренировочную площадку.

1. Организация начальной стадии - включала входной контроль отбор участников и формирование группы, а также создание экспериментальной программы.

2. На этапе создания была проведена экспериментальная программа по развитию физической подготовленности у обучающихся юношей в возрасте 16-17 лет во время внеурочных занятий по ОБЖ с применением полосы препятствий.

3. Заключительный этап - проводился выходной контроль и анализ полученных данных.

**Методы математической статистики.** В ходе педагогического эксперимента были использованы количественные показатели, которые подверглись обработке с применением метода математической статистики - t-критерия Стьюдента. Это позволило сравнить входной и выходной контроль в контрольной и экспериментальной группах (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2002).

При анализе результатов исследования с использованием t-критерия Стьюдента необходимо учитывать два условия: данные должны иметь нормальное распределение и дисперсии групп должны быть равными. T-критерий Стьюдента применяется как для сравнения независимых выборок, так и для сравнения зависимых выборок.

Связанные выборки представляют собой данные, полученные от одной и той же группы объектов до и после воздействия определенного фактора. Обычно это измерения одной и той же выборки в разные моменты времени (например, до и после применения какого-либо воздействия: например, уровень пульса у одних и тех же студентов до и после выполнения физических упражнений).

Выборки считаются независимыми, если каждая из них была собрана независимо от состава другой группы объектов исследования. Например, можно сравнить данные о пульсе обучающихся старших классов, занимающихся по дополнительной программе, с данными о пульсе учащихся

старших классов без дополнительных занятий. Важно, что количество объектов в каждой выборке может быть разным.

С использованием данного подхода мы оценивали результативность разработанной экспериментальной программы.

Для проведения сравнения средних значений используется t-критерий Стьюдента, который вычисляется согласно данной формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

при сравнении двух совокупностей,  $M_1$  представляет собой среднюю арифметическую первой группы, а  $M_2$  - среднюю арифметическую второй группы. Также учитываются  $m_1$  - средняя ошибка для  $M_1$  и  $m_2$  - средняя ошибка для  $M_2$ .

Для корректной интерпретации полученного значения t-критерия стьюдента необходимо учитывать количество участников в каждой из групп ( $n_1$  и  $n_2$ ). Для определения числа степеней свободы  $f$  используется формула  $f = (n_1 + n_2) - 2$ .

Затем необходимо определить критическое значение t-критерия Стьюдента для выбранного уровня значимости (например,  $p=0,05$ ) и заданного количества степеней свободы  $f$ .

Сопоставляем критические и расчетные значения критерия для проведения анализа.

Если результат t-теста равен или превышает критическое значение из таблицы, мы можем утверждать о статистической значимости различий между анализируемыми данными. Если же значение t-теста меньше критического, то различия между данными не имеют статистической значимости.

## **2.3 Дополнительная программа развития физической подготовленности с использованием полосы препятствия**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная программа развития физической подготовленности с использованием полосы препятствия на внеурочных занятиях по ОБЖ разработана на основе:

- федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

- приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий от 05.12.2018 г. № 570 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, методической и научной (научно-исследовательской) деятельности в области подготовки кадров в интересах обороны и безопасности государства, а также деятельности образовательных организаций высшего образования МЧС России»;

- стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

- приказа Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (с изменениями и дополнениями);

- устава МБОУ «Тасеевская СОШ №1»;
- положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУ «Тасеевская СОШ №1».

При разработке данной программы была использована комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Учитель, 2016)

Основой дополнительной программы развития физической подготовленности с использованием полосы препятствия является развитие физических качеств школьников: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. А также сопутствующих скоросно-силовых возможностей.

Наша программа нацелена на формирование у старших детей ценностного отношения к здоровью, стимулирование учеников к познанию и творчеству, создание условий для укрепления физического и психического здоровья. Мы поощряем школьников к активной двигательной активности, которая способствует всестороннему развитию - физическому, духовному и нравственному. В наше время цифровых технологий детский спорт и физкультура приобретают все большее и важное социальное значение, становясь пропагандой здорового образа жизни.

**Цель программы:** при участии школьников в спортивных мероприятиях способствует укреплению их здоровья, развитию физических навыков и умений, а также повышению уровня физической подготовленности. Стремление к здоровому образу жизни становится одним из ключевых аспектов, способствующих формированию молодежи для участия в соревнованиях и достижения успехов. Кроме того, совершенствование интеллектуальных способностей происходит параллельно с физическим развитием учеников.

**Задачи:**

Образовательные:

Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на внеурочных занятиях по ОБЖ;

Формирование знаний об основах безопасности жизнедеятельности;

Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Обучение игровой и соревновательной деятельности;

Развивая собственную физическую активность, мы улучшаем наше здоровье, изменяем свою фигуру, придаем себе уверенность и грацию.

Развивающие:

Для достижения всестороннего физического развития необходимо уделять внимание различным аспектам. Важно развивать силовые и координационные способности, увеличивать выносливость, развивать быстроту и ловкость. Также необходимо формировать и совершенствовать двигательную активность. Важным аспектом является развитие быстроты реакции в быстро меняющихся игровых условиях. Однако, также важно развивать инициативу и творчество у обучающихся. Кроме того, необходимо развивать умение самостоятельно мыслить и, в дальнейшем, самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки. Наконец, важно овладеть новыми движениями, которые представляют повышенную координационную сложность.

Воспитательные:

Развивать умение принимать ответственность за свои поступки и укреплять уверенность в достижении поставленных целей; формировать навыки совместной работы в коллективе и сотрудничество в команде; способствовать формированию психологической устойчивости; развивать



силу воли, стремление к достижению успеха; воспитывать у молодых спортсменов смелость, дисциплинированность, активное участие в общественной жизни и чувство ответственности; приучать к осознанной дисциплине и развивать такие качества, как самообладание, товарищеский дух, общительность, смелость и стремление к победе.

Формы организации занятий:

Групповые практические занятия; индивидуальные занятия с отдельными спортсменами; самостоятельные тренировки по заданию тренера; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Внеурочные занятия по ОБЖ требуют знания санитарно-гигиенических условий. Движения и передвижения человека, система дыхания, работа мышц при физических упражнениях, методы контроля за этими системами - все это важно. Личная гигиена, использование закаливающих процедур, профилактика нарушения осанки, причины травм и их предотвращение - это также необходимо учитывать. Важно также понимать, как правильно контролировать состояние своего организма.

Научиться контролировать свое физическое состояние; тщательно разрабатывать и проводить утреннюю зарядку; осваивать и успешно выполнять упражнения для улучшения координации, гибкости, силы, скорости и ловкости; взаимодействовать с товарищами во время внешкольных занятий по безопасности; вести себя уверенно на препятствиях; применять разнообразные тактические и технические маневры.

Результативность на внеурочных занятиях по ОБЖ определяется с помощью мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании) и оценки качества (выполнение комплекса ГТО).

Формы подведения итогов реализации программы: педагогическое тестирование. Участие в спортивных и патриотических праздниках школы, участие в поселенческих и районных соревнованиях, сдача нормативов ГТО.

#### Календарно тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Кол-во часов	Из них		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	3			
1.1	Основы ЗОЖ и адекватного распределения нагрузки во время занятий. Возрастная физиология юношей 16-17 лет	1	1		Опрос
1.2	Изучение элементов полосы препятствия	1	1		Опрос
1.3	Гигиена, предупреждение травм	1	1		Опрос
2	ОФП	42			
2.1	Упражнения на развитие быстроты посредством полосы препятствия	7		7	Систематическое наблюдение
2.2	Упражнения на развитие выносливости посредством полосы препятствия	7		7	Систематическое наблюдение
2.3	Упражнения на развития ловкости посредством полосы препятствия	7		7	Систематическое наблюдение
2.4	Силовые упражнения посредством полосы препятствия	7		7	Систематическое наблюдение
2.5	Упражнения на	7		7	Систематическое

	гибкость посредством полосы препятствия				наблюдение
	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей посредством полосы препятствия	6		6	Систематическое наблюдение
3	Сдача контрольных нормативов комплекса ГТО	1		1	Промежуточная аттестация
ИТОГО		45			

## Содержание программы

### 1. Теория

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья и физическом развитии людей. Она является неотъемлемой частью общей культуры и имеет большое значение для подготовки граждан РФ к труду и защите Родины. Различные формы физической культуры (ФК) применяются в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. ФК также играет важную роль в формировании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Основы ЗОЖ и адекватного распределения нагрузки во время занятий. Возрастная физиология юношей 16-17 лет. Что такое ЗОЖ. Понятие «здоровье». Сенситивные периоды развития координационных способностей.

Физиология юношей 16-17 лет. Распределение нагрузки во время занятий физической подготовкой. ЧСС. Давление. ПП при перегрузке.

Полоса препятствий представляет собой восемь станций:

1. **Челночный бег.** Помогает укрепить мышечную, дыхательную и кровеносную системы, помогает развить выносливость и скорость. Резкое изменение направления движения увеличивает координацию и ловкость.

2. **Кочки.** Упражнение развивает вестибулярно-моторные координации, коммуникации, моторное планирование, пространственные представления. Длина препятствия 5м, высоты 0,5м на расстоянии 1м друг от друга.

3. **Забор.** Преодоление забора развивает координацию, равновесие, ловкость и силу и позволяет отработать такие упражнения как «Перелезание с опорой на грудь (живот)» и «Перелезание силой». Высота 2м, ширина 2,5 м.

4. **Бревно.** Снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции равновесия, так как площадь опоры ограничена. Длина 5м.

5. **Ручная лестница.** Развиваются мышцы широчайшей мышцы спины, мышцы плеча, двуглавой мышцы и мышцы живота. Пока вы подтягиваетесь вверх и снова опускаетесь, группы мышц верхней части тела, включая мышцы живота, работают без усталости, только чтобы прийти в тонус. Улучшение осанки. Раскачивание назад и вперед может укрепить позвоночник и ноги. Высота 2,5 м, длина 4 м, ширина 0,5-0,6м.

6. **Рывок гири** активно задействует длинные мышцы спины, а также очень активно включает все мышцы ног. Он позволяет развивать силу, выносливость и гибкость, а также улучшает координацию движений.

7. **Метание теннисного мяча в цель** производится с расстояния 10 метров в окно размером 1м\*1м. Упражнение, позволяющее развить координацию, меткость, глазомер, группы мышц рук и спины.

**8. Прыжки через ров.** Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. Ширина и длина рва 2 м отмечена схематично.

Гигиена оказывает важную роль в формировании личности ребёнка. После прохождения элементов полосы препятствия, обязательным условием является личная гигиена. Вымыть руки и лицо с мылом. После физических нагрузок следует принимать душ. Следить за опрятностью вещей и целостностью обуви. В целях безопасности учитывать форму одежды при прохождении полосы препятствия. Внимательно изучить последовательность выполнения упражнений. На первых этапах прохождения станций быть особо внимательным и сосредоточенным в координационных упражнениях. Подробно изучить: гигиенические правила занятий физическими упражнениями; закаливание; основные причины травматизма; признаки заболевания; самоконтроль; врачебный контроль.

## 2. Практическая подготовка.

Общее улучшение и поддержание функциональных возможностей организма - вот цель ОФП. Это включает в себя развитие всех основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также скоростно-силовые возможности. Для достижения этой цели используются разнообразные упражнения: челночный бег для развития быстроты, прохождение полосы препятствий для улучшения выносливости, выполнение упражнений на кочках, бревнах и метание теннисного мяча для развития ловкости, а также рывок гири, ручные лестницы и заборы для укрепления силы. Кроме того, упражнения на гибкость играют важную роль в достижении общего уровня функциональных возможностей организма.

В играх, таких как "пятнашки", можно развить скоростно-силовые способности, например, прыжки через ров. Также подвижные игры способствуют развитию равновесия, сообразительности, координации движения и силовой выносливости.

### **Глава 3. Оценка и обоснование результативности применения программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.**

#### **3.1 Обоснование и разработка программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.**

В рамках исследования в области образования в МБОУ «Тасеевская СОШ №1» села Тасеево, Тасеевского района, в период с декабря 2023 по март 2024 года в была проведена программа, направленная на улучшение физической подготовленности обучающихся юношей в возрасте 16-17 лет во время внеурочных занятий по общественной безопасности жизнедеятельности, обучающиеся будут использовать специально созданную полосу препятствий. Нами был выбран метод круговой тренировки.

Внеурочные занятия в экспериментальной группе были организованы три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) продолжительностью один академический час, контрольная группа занималась в соответствии с учебным планом по предмету ОБЖ. За весь период педагогического эксперимента мы провели 45 занятий в группе.

Метод круговой тренировки, который мы использовали в нашей экспериментальной программе, основан на непрерывно-поточном выполнении упражнений со значительным интервалом отдыха (30 секунд). Этот метод способствует развитию различных физических качеств, таких как сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость и скоросила. Его особенность заключается в постепенном увеличении нагрузки за счет увеличения мощности работы (от 40-60% максимума) и сложности упражнений. Круговая тренировка включает восемь "станций", на каждой

из которых выполняются упражнения для развития вышеперечисленных физических качеств.

Нами была придумана и установлена полоса препятствия, которая включает в себя:

8. **Челночный бег.** Помогает укрепить мышечную, дыхательную и кровеносную системы, помогает развить выносливость и скорость. Резкое изменение направления движения увеличивает координацию и ловкость.

9. **Кочки.** Упражнение развивает вестибулярно-моторные координации, коммуникации, моторное планирование, пространственные представления. Длина препятствия 5м, высоты 0,5м на расстоянии 1м друг от друга.

10. **Забор.** Преодоление забора развивает координацию, равновесие, ловкость и силу и позволяет отработать такие упражнения как «Перелезание с опорой на грудь (живот)» и «Перелезание силой». Высота 2м, ширина 2,5 м.

11. **Бревно.** Снаряд, специально предназначенный для совершенствования функции равновесия, так как площадь опоры ограничена. Длина 5м.

12. **Ручная лестница.** Развиваются мышцы широчайшей мышцы спины, мышцы плеча, двуглавой мышцы и мышцы живота. Пока вы подтягиваетесь вверх и снова опускаетесь, группы мышц верхней части тела, включая мышцы живота, работают без усталости, только чтобы прийти в тонус. Улучшение осанки. Раскачивание назад и вперед может укрепить позвоночник и ноги. Высота 2,5 м, длина 4 м, ширина 0,5-0,6м.

13. **Рывок гири** активно задействует длинные мышцы спины, а также очень активно включает все мышцы ног. Он позволяет развивать силу, выносливость и гибкость, а также улучшает координацию движений.

14. **Метание теннисного мяча в цель** производится с расстояния 10 метров в окно размером 1м\*1м. Упражнение, позволяющее развить координацию, меткость, глазомер, группы мышц рук и спины.

15. **Прыжки через ров.** Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренируют глазомер, координацию движений. Ширина и длина рва 2 м отмечена схематично.

В начале занятия проводились строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, а также упражнения на гибкость, что занимало около 8-10 минут. Затем наступала основная часть занятия, которая длилась 30 минут и включала в себя решение образовательных задач внеурочного занятия. Группы выполняли экспериментальную программу круговой тренировки, способствующую эффективному развитию физической подготовленности. В конце занятия проводились упражнения на активную и пассивную гибкость, такие как махи ногами и руками, наклоны вперед и в стороны, шпагаты, гимнастический мост, и это длилось 5-7 минут.

В экспериментальной программе мы разработали три варианта круговой тренировки по восемь станций, где выполнялись общеразвивающие физические упражнения. Продолжительность выполнения упражнений варьировалась от 20 до 30 секунд. Во время отдыха между выполнениями упражнений на станциях выполнялся переход к следующей станции. Время отдыха составляло 30 секунд.

**Рассмотрим подробнее применение круговой тренировки на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.**

Во всех вариантах применялись упражнения в определенной последовательности. Время, отведенное на выполнение упражнений, варьировалось в зависимости от сложности и количества повторений. В первом варианте упражнения выполнялись в течение 20 секунд в условиях облегченной нагрузки. После каждой серии отдых длился 30 секунд. Во втором варианте некоторые упражнения были более сложными, и время на их выполнение увеличилось до 25 секунд. В третьем варианте участники



использовали те же упражнения, что и во втором варианте, однако время выполнения было увеличено до 30 секунд. В итоге, продолжительность тренировки составила 15 уроков.

Варианты круговой тренировки изменялись каждую неделю следующим образом:

### **Круговая тренировка №1 (понедельник) в первом варианте.**

Станция №1. Челночный бег 3x7 м

Станция №2. Прыжки по кочкам. Прыжок на следующую кочку только после полного уравнивания.

Станция №3. Преодоление забора с посторонней помощью.

Станция №4. Проход по бревну. Проходить спокойным шагом со сменой направления у края бревна.

Станция №5. Проход по ручной лестнице. Проходить умеренным темпом со сменой направления на крайней перекладине.

Станция №6. Рывок гири. Выполнять упражнения 8 килограммовой гирей со сменой рук через интервал в 10 секунд.

Станция №7. Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м. Метается 5 мячей в окно, последовательно друг за другом.

Станция №8. Прыжки через ров с разбега.

### **Круговая тренировка №2 (среда) в первом варианте.**

Станция №1. Челночный бег 3x8 м

Станция №2. Прыжки по кочкам. Прыжок на следующую кочку только после полного уравнивания.

Станция №3. Преодоление забора с посторонней помощью.

Станция №4. Проход по бревну. Проходить спокойным шагом со сменой направления у края бревна.

Станция №5. Проход по ручной лестнице. Проходить умеренным темпом со сменой направления на крайней перекладине.

Станция №6. Рывок гири. Выполнять упражнения 8 килограммовой гирей со сменой рук через интервал в 10 секунд.

Станция №7. 7. Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м. Метается 5 мячей в окно, последовательно друг за другом.

Станция №8. Прыжки через ров с разбега.

### **Круговая тренировка №3 (пятница) в первом варианте.**

Станция №1. Челночный бег 3x9 м

Станция №2. Прыжки по кочкам. Прыжок на следующую кочку только после полного уравнивания.

Станция №3. Преодоление забора с посторонней помощью.

Станция №4. Проход по бревну. Проходить быстрым шагом со сменой направления у края бревна.

Станция №5. Проход по ручной лестнице. Проходить умеренным темпом со сменой направления без разворота на крайней перекладине.

Станция №6. Рывок гири. Выполнять упражнения 12 килограммовой гирей со сменой рук через интервал в 10 секунд.

Станция №7. Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м. Метается 5 мячей в окно, последовательно друг за другом.

Станция №8. Прыжки через ров с разбега.

Начиная с 16-го тренировочного занятия, мы внесли изменения во второй и третий вариант, увеличив время выполнения до 30 секунд (третий

вариант) и 25 секунд (второй вариант). После прохождения круговой тренировки обучающие приступали к преодолению полосы препятствий с фиксацией времени для мотивации к улучшению результатов. Важность фиксации времени заключалась в стимулировании юношей на достижение лучших результатов в своей деятельности.

**Круговая тренировка №1 (понедельник) во втором и третьем вариантах.**

Станция №1. Челночный бег 3x10 м с ускорением.

Станция №2. Прыжки по кочкам. Прыжок на следующую кочку без полного уравнивания.

Станция №3. Преодоление забора без посторонней помощи.

Станция №4. Проход по бревну. Проходить бегом, после спрыгивания начинать сначала.

Станция №5. Проход по ручной лестнице. Проходить умеренным темпом со сменой направления на крайней перекладине.

Станция №6. Рывок гири. Выполнять упражнения 12 килограммовой гирей со сменой рук через интервал в 12 секунд (15 сек для третьего варианта).

Станция №7. Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м. Метается 5 мячей в окно, последовательно друг за другом.

Станция №8. Прыжки через ров с места.

**Круговая тренировка №2 (среда) во втором и третьем вариантах.**

Станция №1. Челночный бег 3x10 м с ускорением.

Станция №2. Прыжки по кочкам. Прыжок на следующую кочку без полного уравнивания.

Станция №3. Преодоление забора без посторонней помощи.

Станция №4. Проход по бревну. Проходить бегом, после спрыгивания начинать сначала.

Станция №5. Проход по ручной лестнице. Проходить умеренным темпом со сменой направления без разворота на крайней перекладине.

Станция №6. Рывок гири. Выполнять упражнения 12 килограммовой гирей со сменой рук через интервал в 12 секунд (15 сек для третьего варианта).

Станция №7. Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м. Метается 5 мячей в окно, последовательно друг за другом.

Станция №8. Прыжки через ров с места.

**Круговая тренировка №3 (пятница) во втором и третьем вариантах.**

Станция №1. Челночный бег 3x10 м (с гантелями в руках по 1 кг, для третьего варианта).

Станция №2. Прыжки по кочкам. Прыжок на следующую кочку без полного уравнивания.

Станция №3. Преодоление забора без посторонней помощи.

Станция №4. Проход по бревну. Проходить бегом, после спрыгивания начинать сначала.

Станция №5. Проход по ручной лестнице. Проходить быстрым темпом, после спрыгивания начинать сначала.

Станция №6. Рывок гири. Выполнять упражнения 16 килограммовой гирей со сменой рук через интервал в 12 секунд (15 сек для третьего варианта).

Станция №7. Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м. Метается 5 мячей в окно, последовательно друг за другом.

Станция №8. Прыжки через ров с места.

В конце занятия проводилось подведение итогов и давалось задание на дом – выполнять подводящие упражнения элементов круговой тренировки.

Основным фактором проведения внеурочных занятий на открытой площадке были погодные условия. Так при невозможности проводить занятия на открытой площадке занятия переносились в спортивный зал, где элементы полосы препятствия заменялись следующим способом:

- станция №1, челночный бег выполнялся на полу между отмеченными линиями;

- станция №2, прыжки по кочкам выполнялся по меткам на полу;

- станция №3, преодоление забора на перелазание через гимнастического коня;

- станция №4, проход по бревну на ходьбу по гимнастической скамейке;

- станция №5, проход по ручной лестнице на лазание по гимнастической стенке на руках;

- станция №6, рывок гири выполняли на полу в жёсткой обуви;

- станция №7, метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 метров в обруч, закреплённый на стене;

- станция №8, прыжки через ров на прыжки через препятствия 30 см., установленном на разных расстояниях от линии прыжка.

### **3.2 Оценка результативности программы развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.**

После проведения эксперимента, цифровой материал был подвергнут обработке на персональном компьютере, где был использован t-критерий Стьюдента для вычислений. Анализ различий был выполнен с использованием интернет-ресурса ([medstatistic.ru](http://medstatistic.ru)) и признан значимым при уровне значимости  $p < 0,05$  (Железняк Ю.Д., 2002).

Для определения исходного уровня физической подготовленности юношей 16-17 лет был проведен входной контроль по выделенным критериям. Этот контроль был проведен вначале основной части занятия после разминки со всеми обучающимися юношами. Результаты позволили отобрать экспериментальную группу с однородными показателями развития физических качеств. Таким образом, перед проведением педагогического эксперимента был завершен входной контроль обучающихся. Результаты входного контроля представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты входного контроля обучающихся юношей 16-17 лет.

Тесты	Результаты тестирования		Сравнения средних величин t-критерий Стьюдента
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
Бег на 100м (сек)	14,10±0,24	14,08±0,24	0,06
Бег на 3000м (мин, сек)	13,91±0,45	13,87±0,45	0,06
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	44,58±2,43	45,17±2,36	0,17
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10,75±1,14	10,92±1,22	0,10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	224,17±4,43	225,08±4,77	0,14
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	13,25±1,05	14,25±1,02	0,68
Рывок гири (кол-во раз за 4 мин.)	18,67±4,26	21,25±3,36	0,48
Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м (кол-во попаданий из 5-ти попыток)	2,17±0,22	2,25±0,19	0,28

По результатам входного контроля различия между группами являются статистически незначимыми, уровень физической подготовленности примерно равен.

Выходной контроль был проведён после окончания педагогического эксперимента с целью определения уровня развития физической подготовленности у обучающихся юношей 16-17 лет в экспериментальной и контрольной группах.

Результаты выходного контроля обучающихся юношей 16-17 лет представлены в процентах, в таблице 2.

Таблица 2. Результаты выходного контроля обучающихся юношей 16-17 лет

Тесты	Результаты тестирования	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег на 100м (сек)	-0,92%	1,84%
Бег на 3000м (мин, сек)	-2,22%	2,45%
Поднимание туловища за 1 минуту (кол-во раз)	1,12%	9,76%
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10,04%	25,18%
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0,62%	6,7%
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см)	8,83%	32,14%
Рывок гири (кол-во раз за 4 мин.)	5,35%	47,05%
Метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м (кол-во попаданий из 5-ти попыток)	23,04%	81,33%

По результатам выходного контроля мы видим, что появились значимые различия в экспериментальной группе по сравнению с контрольной в тестах: «прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» и «метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м». В остальных тестах также видны улучшения физической подготовленности в экспериментальной группе.

Из таблицы 2 видим отрицательную динамику контрольной группы в двух тестах (бег на 100 м., бег на 3000 м.). В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика роста по всем тестам, где самый



большой прирост наблюдается в тесте «метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м» 81,33%. Среднее арифметическое прироста в контрольной группе составляет 5,73%, в экспериментальной группе –25,80%. Результаты сравнения средних показателей в экспериментальной и контрольной группе представлены на рис 1.

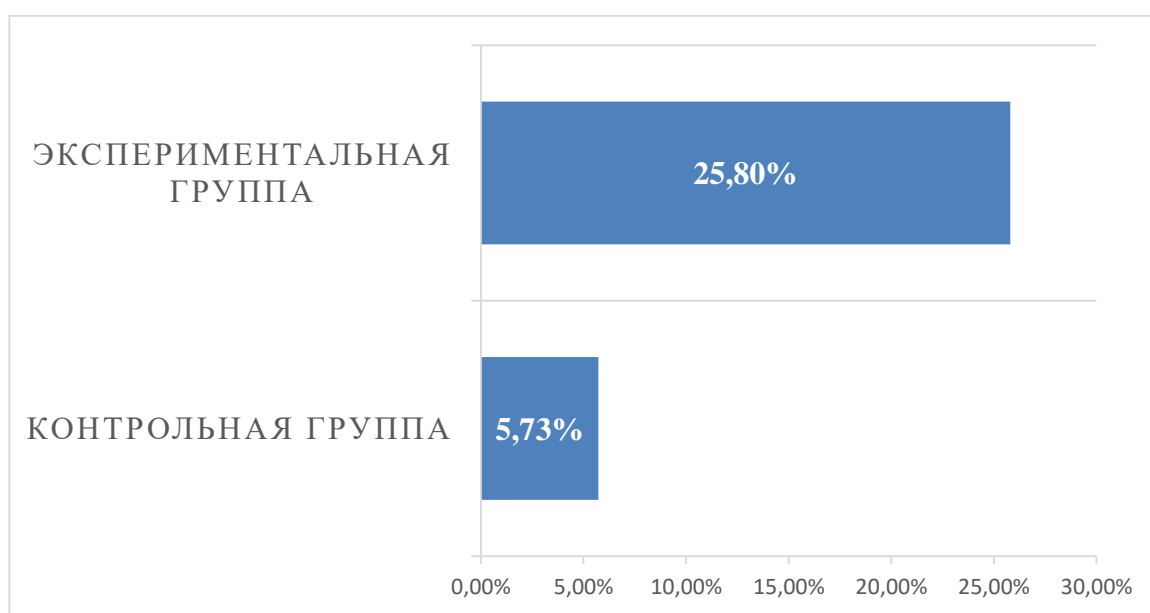


Рис. 1. Сравнительная диаграмма прироста показателей физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет контрольной и экспериментальной группы (в %).

В связи с вышесказанным, сравнение результатов входного и выходного контроля позволяют сделать вывод, что разработанная нами экспериментальная программа оказалась эффективной и способствовала развитию физической подготовленности юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что цель исследования достигнута в полном объеме. Считаем гипотеза исследования доказана.

### **Выводы по Главе 3.**

1. Подготовка к физическим упражнениям требует выполнения специфических движений для освоения профессиональной или спортивной деятельности, что приводит к физической подготовленности. Физическая готовность означает оптимальный уровень функций различных систем организма (мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и развитие ключевых физических качеств (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость). Круговая тренировка является эффективным методом повышения результативности как отдельного упражнения, так и всего обучающего процесса, способствуя развитию физических способностей.

Мы разработали экспериментальную программу, включающую три вида круговой тренировки на восьми станциях, где проводились упражнения для общего развития. Время выполнения упражнений варьировалось от 20 до 30 секунд, а переход между станциями происходил во время отдыха, который длился 30 секунд. Экспериментальная программа тренировок рассчитана на один учебный год и включает три варианта, каждый из которых составляет 5 недель (15 уроков). Дозировка упражнений для общего развития контролировалась временем выполнения (количество повторений) и сложностью упражнений.

2. По результатам входного контроля различия между группами являются статистически незначимыми, уровень физической подготовленности примерно равен. Затем был проведён педагогический эксперимент, направленный на проверку разработанной нами программы для развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия. По окончании педагогического эксперимента был проведён выходной контроль. Было выявлено, что после применения экспериментальной программы обучающиеся юноши 16-17 лет экспериментальной группы превосходят обучающихся юношей 16-17 лет контрольной группы. Среднее арифметическое

прироста в контрольной группе составляет 5,73%, в экспериментальной группе –25,80%.

Установлено, что использование разработанной нами экспериментальной программы способствует развитию физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ. Нами получены достоверно значимые изменения развития физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия:

- в тесте «бег на 100м» рост показателей составил 1,84%;
- в тесте «бег на 3000м» рост показателей составил 2,45%;
- в тесте «поднимание туловища за 1 минуту» рост показателей составил 9,76%;
- в тесте «подтягивание на перекладине» рост показателей составил 25,18%;
- в тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» рост показателей составил 6,7%;
- в тесте «наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье» рост показателей составил 32,14%;
- в тесте «рывок гири» рост показателей составил 47,05%;
- в тесте «метание теннисного мяча в цель» рост показателей составил 81,33%;

Исходя из вышеизложенного мы можем утверждать, что применение предлагаемой программы позволяет оптимизировать развитие физической подготовленности обучающихся юношей 16-17 лет.

## **Заключение.**

1. Изучили научно-методическую литературу по выбранной теме. В ходе анализа научно-методической литературы были найдены определения основных понятий, методика проведения занятий по основам военной службы в курсе основ безопасности жизнедеятельности в старшей классе, нормативы по физической подготовки, методика проведения занятий по физической подготовке. Физическая подготовленность достигается за счет регулярного выполнения физических упражнений, которые способствуют развитию основных физических качеств человека. Уровень функциональных возможностей различных систем организма и развитие ловкости, гибкости, силы, выносливости и быстроты характеризуют физическую подготовленность. Применение круговой тренировки является эффективным методом для улучшения результатов тренировки и общей эффективности учебно-тренировочного процесса. Физическая подготовленность - результат выполнения движений, необходимых для достижения профессиональных или спортивных целей.

2. Нам удалось теоретически обосновать и разработать экспериментальную программу физической подготовленности для обучающихся юношей 16-17 лет на внеурочных занятиях по ОБЖ с использованием полосы препятствия на основе изученной литературы. Мы разработали программу из трёх вариантов круговой тренировки по восемь станций, где выполнялись общеразвивающие упражнения для развития всех основных качеств как ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, обеспечивающих оптимальное физическое развитие. Нами была придумана и установлена полоса препятствия, которая включает в себя:

1. Челночный бег.
2. Кочки.
3. Забор.
4. Бревно.

5. Ручная лестница.
6. Рывок гири.
7. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 10 метров в окно размером 1м\*1м.
8. Прыжки через ров.

Проводился входной контроль физической подготовленности, что позволило выделить экспериментальную группу юношей для проведения педагогического эксперимента.

В начале педагогического эксперимента был проведён входной контроль.

Определение уровня силы использовались тесты «подтягивание на перекладине» и «рывок гири 16 кг».

Определение уровня быстроты использовался тест «бег на 100 м».

Определение уровня выносливости использовался тест «бег на 3000м».

Определение уровня гибкости использовался тест «наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье».

Определение уровня ловкости использовался тест «метание теннисного мяча в цель».

Дополнительно определение уровня сопутствующих скоросно-силовых возможностей использовались тесты «поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту» и «прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

По результатам входного контроля различия между группами являются статистически незначимыми, уровень физической подготовленности примерно равен.

3. С декабря 2023 по март 2024 года в МБОУ «Тасеевская СОШ №1» в селе Тасеево Тасеевского района был проведен эксперимент по улучшению физической подготовленности учащихся юношей в возрасте 16-17 лет. В

исследовании участвовали 24 студента, из которых 12 принимали участие в эксперименте и 12 - в контрольной группе. В экспериментальной группе невыходные занятия по ОБЖ проводились три раза в неделю в течение одного академического часа, а в контрольной группе занятия проходили в соответствии с учебным планом.

По окончании педагогического эксперимента выходной контроль показал отрицательную динамику развития контрольной группы в двух тестах (бег на 100 м., бег на 3000 м.). В экспериментальной группе наблюдается положительная динамика роста по всем тестам, где самый большой прирост наблюдается в тесте «метание теннисного мяча в цель на расстоянии 10 м» 81,33%. Среднее арифметическое прироста в контрольной группе составляет 5,73%, в экспериментальной группе –25,80%.

Эффективность экспериментальной программы, разработанной нами для обучающихся юношей в возрасте 16-17 лет, была подтверждена в ходе педагогического исследования с применением математического анализа результатов. Это свидетельствует о повышении развития физических качеств при условии методического и систематического использования этой программы на внеурочных занятиях по обеспечению безопасности жизнедеятельности. Важным фактором является также мотивация к достижению положительных результатов.

## Список используемой литературы

1. Амурская О.В. Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / О.В. Амурская, Я.А. Стрелкова, А.В. Прокопенко. – Белгород: ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020 – 112 с.
2. Андоне, А.Е., Заярная, Н.И. К вопросу развития и совершенствования гибкости [Текст] / А.Е. Андоне, Н.И. Заярная // Материалы секционных заседаний 56-й Студенческой научно-практической конференции ТОГУ в 2 т. – Т. 1. – 2016. – С. 427 – 429.
3. Анохин, А.М. Теория и методики физического воспитания [Текст]: учебник для пединститутов / А.М. Анохин. - М. Физкультура и спорт, 2006. – 245с.
4. Антонова О. А. Возрастная физиология и анатомия – М.: Высшее образование, 2006. – 192 с. 2.
5. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
6. Бабанский, Ю.К. Требования к современному уроку. Физическая культура в школе [Текст] / Ю.К. Бабанский // Москва.: Просвещение. 2010.- №6.- с.7-10.
7. Байбородова, Л. В. Методология и методы научного исследования: учеб.пособие для бакалавриата и магистратуры / Л. В. Байбородова, А. П. Чернявская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 221 с.
8. Байрамуков, Ю. Б. Общая тактика: учебник / Ю. Б. Байрамуков; под редакцией Ю. Б. Торгованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Красноярск : СФУ, 2017.
9. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст]: учебник / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: КНОРУС, 2016. – 312 с.

10. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 288 с
11. Военная доктрина Российской Федерации [утв. Президентом РФ №Пр-2976] // Российская газета. — 2014 — № 298 — 30 декабря.
12. Вычеров Д. А. Военное обучение школьников в конце 1930-х – 1945 гг. (на материалах города Тюмени). Наука. Общество. Оборона. Москва. 2020;8(1):7-7.
13. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ. культуры. Текст под ред. Годик М.А. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 192 с.
14. Григорьев С.А., Косачев А.А. Физическая культура. Развитие функции равновесия тела: Учеб.-метод. пособие. СПб.: НИУ ИТМО; ИХиБТ, 2013. 41 с.
15. Гугин, А.А. Физическая культура в школе [Текст] / А.А. Гугин// «Совершенствовать функцию равновесия» 2013.- №3- С.36-39.
16. Жуков О.Ф., Левушкин С.П. ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ 14-17 ЛЕТ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6-3.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=816> (дата обращения: 09.05.2024).
17. Захаров Е. Энциклопедия физической подготовки – М.: И ЭП, 2015. – 360 с.
18. Захаров. Е.Н. Энциклопедия физической подготовки [Текст]: /Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов под редакцией А.В. Карасева – М.: Лептос, 1994.
19. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.
20. Imamova A. O., Salomova F. I., Axmadalieva N. O., Nigmatullaeva D. J., Toshmatova G. A., Sharipova S. A. Ways to Optimize the Formation of the



Principles of a Healthy Lifestyle of Children // American Journal of Medicine and Medical Sciences. – 2022. – Vol.12. - №6 – P. 606-608.

21. Клочков, А. В. Развитие выносливости. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017. – 32 с.

22. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Учитель, 2016. – 56с.

23. Кофман, В.И. Методика физического воспитания [Текст]: настольная книга учителя физической культуры / В.И. Кофман. – М.: Просвещение, 2007. – 180с.

24. Коц Я.М. Спортивная физиология: Учебн. для ИФК / Я.М. Коц, – 1986, с. 70-98.

25. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.

26. Ложкина. И. Возрастная анатомия, физиология и гигиена – Омск: Изд-во СибГУФК, 2013. – 272 с.

27. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / ГЦИФК. - М.. 1992. – 191с.

28. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2018. – 128 с.

29. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: Учебник для студ. высш. учеб. заведений.- М.- Физическая культура, 2005. – 544с.

30. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме дня и физической подготовкой на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие. – Красноярск: РИО КГПУ, 2001.

31. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312с.

32. Менхин, Ю.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст]. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.

33. Микрюкова, М.Г., Лялина, Т.А. Упражнения на гибкость, применяемые в художественной гимнастике как средство подготовки к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / М.Г. Микрюкова, Т.А. Лялина // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сборник научно-методических статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2016. – С. 82 – 84.

34. Начинская С.В. Спортивная метрология – М.: Академия, 2012. – 240с.

35. Олейников, Е.П. Военно-инженерная подготовка: учебное пособие / Е. П. Олейников, А. С. Тимохович. — Красноярск: СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2021 — 172 с.

36. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. Ш 30 для студентов / Сост.: Л.Р. Шафикова. - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014 - 144 с.

37. Основы обороны государства и военной службы: учебно-методическое пособие / составители С. К. Сарыг [и др.]. — Кызыл: ТувГУ, 2020. — 84 с.

38. Основы безопасности жизнедеятельности. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебных пособий под редакцией А. Т. Смирнова. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А. Т. Смирнов, Б. О. Хрен ни ков. — М.: Просвещение, 2021. — 93 с.

39. Послание Президента Российской Федерации В.В. Путина Федеральному Собранию Российской Федерации от 12 декабря 2013 г. // Российская газета. — 2013 — № 282 — 13 декабря.

40. Приказ Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации".

41. Развитие выносливости в системе физической подготовки курсантов : учеб.-метод. пособие / сост. В. В. Андрианов, А. В. Мещеряков. –

Ульяновск : УВАУГА(И), 2012 – 50 с.

42. Решетнева, Г.А. Спортивная гимнастика [Текст] / Г.А. Решетнева // Здоровье и физические упражнения. – 2008. - №15. – С.26

43. Савченков Ю. И. Возрастная физиология – М.: Владос, 2014. – 143 с.

44. Смагин О. В., Лозинский А. Г., Жиляков В. Н., Тихомиров В. А. Военнополитическая пропаганда и агитация в Вооруженных силах Российской Федерации: учебное пособие, Балт. ГТУ, СПб. 2022 г. 39 с.

45. Смирнова Т.В. Обучение упражнениям в равновесии обучающихся 1-11 классов [Текст]: методическое пособие. - Рыбинск: ГПОАУ ЯО РПК, 2018 – 22 с.

46. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРА В ВОЕННОМ ВУЗЕ // Фундаментальные исследования. – 2014.

47. Соколов, Ю. А. Вестибулометрия в практике врачебно-лётной экспертизы: учеб.-метод. пособие / Ю. А. Соколов, А. П. Пантюхов, М. В. Коршук. – Минск: БГМУ, 2014 – 60 с.

48. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка – М.: Академия, 2006. – 368 с.

49. Тактическая подготовка офицеров запаса: учебник / В. С. Янович, Ю. Б. Байрамуков, П. Е. Арефьев [и др.]. — Красноярск: СФУ, 2019.

50. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. Учреждений ТЗЗ8 высш. проф. образования / [М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.]; под ред. М.Л. Журавина, Е.Г. Сайкиной. — М.: Издательский центр «Академия», 2012 — 496 с.

51. Терминологический словарь студента / сост. Ситничук С.С.; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2016. – 200 с.

52. Урунтаева Г.А. «Психология дошкольного возраста» М., Академия 2011г.

53. Учебное пособие по теоретической механике. Статика. Кинематика / В.Н. Коровкин, А.П. Шевченко, В.Н. Филимонов и др.; Под ред. В.Н. Коровкина, В.Н. Филимонова; Владим. гос. ун-т, Владимир, 2000 152с.

54. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. № 246-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» и статьи 25 и 61 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

55. ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ (для 10–11 классов образовательных организаций).; URL: [https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/03/frp-obzr\\_10-11\\_22032024.pdf](https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2024/03/frp-obzr_10-11_22032024.pdf) (дата обращения: 09.05.2024).

56. Филиппова Ю. С. ФИТНЕС. Часть 3 Оздоровительная силовая тренировка. Новосибирск 2003 -60 с.

57. Фомин, Н.А. Физическая культура [Текст]: пособие для студентов педвузов и колледжей физической культуры / Н.А. Фомин. - М.: Просвещение, 2004. - 360с.

58. Nayman, Laura L.Promoting a Healthy Lifestyle With Children // The Journal of Cardiovascular Nursing. – 2010. – Vol.25 - №3 – P.228-232.

59. Шевченко, П.Н. Выпускная квалификационная работа [Текст]: методика развития физических качеств у юношей 16-17 лет на уроках физической культуры / П.Н. Шевченко. Б.: НИУ «БелГУ», 2018. – 47с.

60. Шульдешов, Л. С. Общая тактика. Взвод, отделение, танк: учебное пособие для вузов / Л. С. Шульдешов, В. А. Софронов, Б. В. Федоров. — 2-е изд., стер. — Санкт Петербург: Лань, 2022.

61. Югова Е. А. Возрастная физиология и психофизиология – М.: Академия, 2012. – 336 с.

**Структура курса  
«Основы безопасности жизнедеятельности»**

Учебные модули					
М-1		М-2		М-3	
Основы безопасности личности, общества и государства		Основы медицинских знаний и здорового образа жизни		Обеспечение военной безопасности государства	
Разделы					
<i>P-1</i>	Основы комплексной безопасности	<i>P-4</i>	Основы здорового образа жизни	<i>P-6</i>	Основы обороны государства
<i>P-2</i>	Защита населения Российской Федерации от чрезвычайных ситуаций	<i>P-5</i>	Основы медицинских знаний и оказание первой помощи	<i>P-7</i>	Основы военной службы (в том числе учебные сборы)
<i>P-3</i>	Основы противодействия терроризму и экстремизму в Российской Федерации				



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ  
ОПЕРАТОР  
ВСЕРОССИЙСКОГО  
КОМПЛЕКСА ГТО

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи <input checked="" type="checkbox"/> см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsk\_gto



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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	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 <input checked="" type="checkbox"/> электронного оружия <input checked="" type="checkbox"/>	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

