

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное 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 теории и методики медико-биологических основ  
и безопасности жизнедеятельности

Абрамов Владислав Викторович  
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Подготовка обучающихся 11-12 лет к сдаче Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Направление 44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями  
подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура и  
безопасность жизнедеятельности

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

и. о. зав. кафедрой: к.п.н., доцент, Казакевич Н. Н.

25.06.2018

(дата, подпись)

Руководитель: к.м.н., доцент Казакова Г. Н.

(дата, подпись)

Дата защиты 25.06.18

Обучающийся: Абрамов В. В.

(дата, подпись)

Оценка

отлично

(прописью)

Красноярск  
2018

Оглавление	
Введение.....	3
<b>Глава 1. Теоретические аспекты физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....</b>	<b>6</b>
1.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.....	6
1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в общеобразовательной школе.....	8
1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности детей среднего школьного возраста при выполнении нормативов.....	10
1.4. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет.....	17
<b>Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....</b>	<b>20</b>
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования.....	25
2.3. Этапы исследования.....	26
<b>Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА СРЕДСТВ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ».....</b>	<b>27</b>
3.1. Экспериментальная программа (комплекс упражнений) подготовки к сдаче норм ГТО.....	27
3.2 Оценка эффективности экспериментальной программы по подготовки детей 11-12 лет к сдаче норм «Готов к труду и обороне».....	29
<b>ВЫВОДЫ.....</b>	<b>33</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>33</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>34</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>46</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>50</b>

## **Введение**

Сегодня, после долгих лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя физических возможностей и здоровья населения [21]. ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Президент России издал соответствующее постановление, которое возобновляет забытый на многие года комплекс [29]. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, регулярно занимающегося спортом, а также в целом продлить жизни россиян [21]. Комплекс ГТО возвращается в школы России, созданы экспериментальные площадки опробования в образовательных учреждениях [28]. Сегодня успешная сдача норм комплекса ГТО учитывается как критерий для поступления в ВУЗы. Система получила много изменений. Так, дети теперь будут заниматься спортом по этой системе. Всего же, на внедрение полной системы потребуется около четырех лет. Президент РФ Владимир Путин отметил, что комплекс ГТО в данном случае будет прививать детям спортивные навыки и любовь к физической культуре [12]. Но будет ли так на самом деле – мы увидим через время. Большую ответственность по реализации комплекса берут на себя преподаватели физической культуры, деятельность и энтузиазм которых позволяет эффективнее преобразовывать потенциальные возможности содержания учебного материала в практическое освоение его учащимися, постепенно переходящее в желание продолжать занятия физической культурой и спортом во внеурочное время [9].

Актуальность состоит в том, что с приходом детей в школу наблюдается снижение их двигательной активности и нарастание нагрузок психологического и индивидуального порядка. Существующая организация учебного процесса в школе и режим дня не обеспечивают биологическую потребность организма учащихся в движениях. С началом обучения детей в школе на 50% падает их дневная двигательная активность.

В то же время многочисленными исследованиями показано, что самые существенные изменения в физическом развитии и физической подготовленности происходят в среднем школьном возрасте. Что подчёркивает важность этого периода развития, заставляя обратить особое внимание на организацию физического воспитания детей, среднего школьного возраста, чтобы использовать этот период для активного влияния на формирование физических способностей ребенка [10]. Многие важные задачи физического воспитания должны быть почти полностью решены за первые девять лет обучения в школе, иначе можно "опоздать" и упустить самый восприимчивый возрастной этап. Необходимо обратить внимание на повышение двигательной активности и двигательной подготовленности детей среднего школьного возраста [6]. Именно поэтому в новый комплекс ГТО затрагивает физическое воспитание детей с 11 летнего возраста, а значит ставится важная задача, связанная с разработкой эффективных средств и методов физического воспитания, обеспечивающих в условиях среднего школьного возраста повышение физической подготовленности до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования этой ступени комплекса [27].

**Цель:** Научное обоснование разработанных средств для подготовки обучающихся 11 – 12 лет к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и проверка их эффективности.

**Объект:** Учебно - тренировочный процесс с обучающимися 11 – 12 лет.

**Предмет:** Подготовка обучающихся 11 – 12 лет к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» .

**Гипотеза:** Предполагается, что разработанный нами комплекс упражнений для подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать эффективному развитию физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО.

**Задачи:**

1. Проанализировать научно – методическую литературу по теме исследования.

2. Разработать комплекс упражнений для подготовки к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3. Сформировать экспериментальную и контрольную группы из числа обучающихся и проверить эффективность предлагаемого комплекса.
4. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и рекомендации

# **Глава 1. Теоретические аспекты физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

## **1.1 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО**

24 марта 2014 Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО [29]. Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы - «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны и В.В Путин подчеркивают дань традициям национальной истории. Начиная с 2015 года, Президенту Российской Федерации будет предоставляться доклады о физической подготовленности граждан [28].

Цель Комплекса - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Задачи Комплекса:

- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;
- формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний граждан о средствах,

методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

- создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

- модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;

- активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;

- создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;

- развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;

- создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан [31].

Вывод: Комплекс ГТО стал одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых, явился той формой, благодаря которой советские люди приобщались к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, внося огромный вклад в развитие советского спорта [19].

## **1.2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в общеобразовательной школе**

Основное предназначение Комплекса ГТО - стать программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, установить государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты), перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков [27].

Структура и содержание Комплекса ГТО

Комплекс состоит из двух частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков, оценку знаний, умений, навыков и требований к недельному двигательному режиму всех категорий и групп населения;

- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий и видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК и Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака в соответствии с Положением о Комплексе. Предусматривает выполнение нормативов Комплекса участниками всех этапов всероссийских соревнований, включённых в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных



мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса, в том числе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» [32,6].

Структура Комплекса включает следующие ступени:

- I. ступень «Играй и двигайся»: 6–8 лет (1–2 классы)
- II. ступень «Стартуют все»: 9–10 лет (3–4 классы)
- III. ступень «Смелые и ловкие»: 11–12 лет (5–6 классы)
- IV. ступень «Олимпийские надежды»: 13–15 лет (7–9 классы)
- V. ступень «Сила и грация»: 16–17 лет (10–11 классы)
- VI. ступень «Физическое совершенство»: 18–30 лет
- VII. ступень «Радость в движении»: 31–40 лет
- VIII. ступень «Бодрость и здоровье»: 41–50 лет
- IX. ступень «Здоровое долголетие»: 51–55 лет и старше.

И так мы видим, что на долю общеобразовательной школ приходится пять ступеней Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, и кроме того успех сдачи норм ГТО закладывается еще в дошкольных группах детского сада.

Испытания (тесты) Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом .

Виды испытаний Комплекса:

Челночный бег 3x10 м-характеристика развития быстроты и координационных способностей.

Бег 30, 60, 100 м - определение развития скоростных возможностей.

Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м - определение развития выносливости.

Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение

скоростно-силовых возможностей [30].

Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине - определение развития силы и силовой выносливости.

Наклон вперёд из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости.

Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

Плавание 10, 15, 25, 50 м - овладение прикладным навыком.

Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км - овладение прикладным навыком.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя - овладение прикладным навыком.

Турпоход - овладение прикладными навыками.

На заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1, были одобрены методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», а также методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [27].

### **1.3. Государственные требования к уровню физической подготовленности детей среднего школьного возраста при выполнении нормативов**

Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне» (ГТО).

Государственные требования к уровню физической подготовленности детей среднего школьного возраста, утвержденные приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575 состоят:

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». (Приложение №1)

2. Требований к оценке знаний и умений в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом [36].

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму. (Приложение №1)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица , относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра . Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных видах испытаний Комплекса [31].

В целях системной подготовки к выполнению норм Комплекса предусмотрено следующее положение: осуществлять подготовку в классах образовательных организаций с I по III ступени Комплекса [ 9].

В детстве все мы бегали наперегонки , прыгали через лужи , бросали в воду камешки. Никто из вас не мог обойтись без этих простых движений . Каждый проделывал их , не задумываясь , по многу раз в день . Но важно научиться уже смолоду выполнять их легко, сноровисто , без утомления , чтобы, став взрослыми , мы смогли применить их в учебе , труде, на службе в армии. Иначе говоря, чтобы узнать секреты быстрого и неутомительного бега и плавания, далеких прыжков и метаний , нужно заниматься физкультурой . И чем раньше, тем лучше. Ведь молодой организм обладает лучшей реакцией, тело большей гибкостью , а мозг, нервы и мышцы быстрее «схватывают»

правильное движение [17].

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция) [37]. В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно нарастает [23].

Процесс ассимиляции сопровождается синтезом большого количества белков, что влечет значительные затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма [39]. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности [5].

Для школьников старших классов усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта. Поэтому в нормативах IV и V ступеней ГТО рекомендуется наибольшее количество тестов (11 штук).

Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, поэтому физические упражнения помогают процессу обучения школьника и становлению нравственной личности [6].

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

до 7 лет - первое детство , в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени ;

от 7 до 11 лет (для девочек ) и до 12 лет (для мальчиков ) - второе детство ( младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени , нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО ;

от 11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до 15 лет - подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака III ступени и IV ступени ГТО;

от 16 до 18 лет - старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО [32].

Для учета индивидуальности развития каждого школьника более точно возрастные группы разделяют по биологическому возрасту школьника, учитывающему его темпы ассимиляции. Биологический возраст определяется оценкой факторов акселерации (ускорения физического, полового развития) или ретардации (замедления развития) [23]. Факторы индивидуальной акселерации или ретардации учитываются введением в нормативы ГТО трех знаков - бронзового , серебряного и золотого [18]. Это позволяет школьникам одного календарного возраста с учетом своего биологического возраста получить соответствующий знак, выполняя более или менее интенсивные тесты. Кроме того, нормативы ГТО предоставляют возможность выбора тестов или их варианта из числа рекомендуемых [9,5].

Развитие цивилизации влияет на изменение среднего биологического возраста всех школьников определенного региона. Таким образом, в этих регионах за рассматриваемый период биологический возраст школьников старшего и среднего школьного возраста опередил календарный возраст вследствие проявления факторов акселерации . Учет изменений биологического возраста в долгосрочной перспективе производится с

помощью периодических изменений нормативов ГТО [ 17]. Например, в 2014 г . в РФ разработаны нормативы ГТО , которые учли изменения биологического возраста и внешних условий по сравнению с 1972 годом, когда последний раз были откорректированы нормативы ГТО в СССР [12].

Процесс ассимиляции организма школьника в каждом возрастном периоде имеет свои особенности, зависящие от степени взаимодействия с окружающей средой . Эффективность этого взаимодействия зависит от развития высшей нервной системы [2].

В период второго детства высшая нервная система совершенствуется по сравнению с периодом первого детства, нервные процессы усиливаются, приобретают большую подвижность и способность внутреннего торможения , в результате чего неуравновешенность взаимодействия с окружающей средой в период первого детства начинает угасать в период второго детства, появляется условный тормоз . Во втором возрастном этапе этого периода условные рефлексы становятся устойчивыми, но на раздражители школьник реагирует остро, т.к. степень внутреннего торможения еще недостаточна [4]. Если школьник испытывает чрезмерное внешнее воздействие , внутреннее торможение может стать запредельным. Эти особенности необходимо учитывать тренерам и преподавателям физкультуры в период подготовки школьников к сдаче нормативов ГТО.

В период второго детства развиваются функции речи, мышления, появляется способность мысленно оценивать свои поступки и словами выражать свои движения. Физические упражнения способствуют взаимодействию речи и мышления с двигательными функциями. Это достигается различными видами двигательной активности, рекомендуемыми к двигательному режиму [37].

В подростковом возрасте сначала у девочек , затем у мальчиков в 3 фазы (препубертатная, пубертатная и постпубертатная) происходят процессы полового созревания . Постпубертатная фаза оканчивается в старшем школьном возрасте. Половое созревание усиливает процессы возбуждения,

неадекватного раздражения, ослабляет внутреннее торможение, психическую устойчивость и контроль эмоциональности поведения. Эти изменения сказываются на двигательных действиях – сокращении без нужды в этом мышц, увеличении количества неконтролируемых движений [17]. В этом возрасте тренер или преподаватель физкультуры должен быть особенно внимательным к школьникам, по возможности должен воздерживаться от замечаний, в особенности, в резкой форме [41].

В начале старшего школьного возраста оканчивается 3 фаза полового созревания, после чего высшая нервная система совершенствуется, усиливаются функции внутреннего торможения, адекватной реакции на словесные раздражители, анализа внешних воздействий, уравновешенности поведения [37].

У школьников расход энергии суммируется на двигательную активность и на процессы роста. Поэтому в период первого детства, отличающимся более интенсивным процессом роста, школьнику необходимо употреблять большее количество качественных белков, в последующие периоды потребность в белке на 1 кг массы тела уменьшается [33]. Для выполнения нормативов ГТО школьник каждого возраста должен употреблять нормативное количество белков, жиров и углеводов, т.к. недостаток белков, избыток жиров при недостаточной двигательной активности замедляют физическое развитие, а недостаток углеводов снижает уровень сахара в крови и сокращает количество необходимой энергии [22]. Физические упражнения для школьников должны быть эмоциональными, разнообразными, игровыми, а не монотонными, ухудшающими обмен веществ. К сожалению, рекомендованные виды испытаний во всех ступенях ГТО из отвечающих этой необходимости тестов включают только туристические походы, приравнивая виды испытаний для школьников к аналогичным тестам для взрослых.

Нормативы ГТО учитывают, что с повышением возраста школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной деятельности

повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать [ 22]. Например, норматив прыжка в длину с места золотого знака для мальчиков с I до V ступени ГТО соответственно составляют 140, 160 , 175, 200 и 230 см.

С увеличением возраста школьника увеличивается масса его сердца , а частота сокращений сердца (ЧСС) при выполнении одинаковой работы уменьшается. Поэтому школьники старших возрастов могут выполнить физические упражнения большей интенсивности , продолжительности и большее число раз [13]. Поэтому в нормативах ГТО предусмотрено с I до IV ступени ГТО возрастание интенсивности каждого теста и продолжительности минимального двигательного режима соответственно 10, 12, 13 и 14 часов в неделю [40].

Несколько сложнее учитывать особенности изменения артериального давления у школьников. С увеличением возраста увеличивается диаметр кровеносных сосудов и образуются новые сосуды , что улучшает кровоснабжение тканей. У школьников, активно занимающихся спортом и физическими упражнениями , образование новых сосудов происходит более интенсивно. По общему правилу с увеличением возраста артериальное давление увеличивается , но из этого правила выпадают периоды временного повышения давления, после которых оно снижается [20]. Например, период полового созревания отличается юношеской гипертонией, после окончания постпубертатной фазы АД снижается. Рекомендуемые физические нагрузки для каждого возраста должны учитывать эти особенности изменения АД. По - видимому, именно это отклонение привело к необходимости возрастающую продолжительность минимального двигательного режима с I до IV ступени ГТО сменить ее уменьшением на 1 час в неделю в V ступени ГТО [40]

С увеличением возраста школьника увеличивается объем легких, укорачивается вдох и удлиняется выдох, но дети не приспособлены задерживать дыхание и адаптироваться к недостатку кислорода. Интенсивная



тренировка помогает без значительного усиления дыхания выполнять физические упражнения [3,120].

Вывод: анализ разработанных в 2014 г. в РФ нормативов ГТО показывает, что эти нормативы хорошо сочетаются с физиологическими особенностями школьников всех возрастных периодов.

#### **1.4. Анатомо-физиологические особенности обучающихся 11-12 лет**

В детстве организм ребенка находится в стадии роста и быстрого развития. тренировка может оказать сильное как , так и отрицательное влияние на рост и строение тела ребенка, на органы и функции организма [5,15] Развитие детей в разные возрастные периоды происходит неравномерно; в одни периода быстрее, в другие - медленнее. Непропорционально развиваются отдельные органы и функции. Поэтому для правильного планирования и провидения учебно -тренировочной работы важно учитывать возрастные особенности развития детей, закономерности и этапы развития нервной высшей системы, костно -мышечного аппарата и вегетативных систем [33].

Дети в возрасте 11-12 лет относятся к среднему школьному возрасту - предподростковому.

У детей формируется структура тканей, продолжается их рост. Темпы роста тела в длину несколько замедляются по сравнению с предыдущим периодом младшего школьного возраста, а вес тела возрастает более быстрыми темпами. Рост увеличивается ежегодно примерно на 4 см, а вес на 2 кг [23]. Поэтому данный возраст называют периодом "округления".

В возрасте 11-12 лет продолжается развитие скелета. Позвоночный столб - основная часть опорного аппарата туловища - отличается большой гибкостью, неустойчивостью основных изгибов - грудного и поясничного.

Происходит частичное окостенение позвонков. Эластичный связочный аппарат, толстые межпозвоночные хрящевые диски и слаборазвитая мускулатура мышц при неправильных физических нагрузках могут вызвать деформацию (искривление) позвоночных изгибов. В этой связи физические упражнения с односторонней нагрузкой (например, ношение тяжестей только в одной руке или двумя руками только с одной стороны) не рекомендуется [38].

В тренировочные занятия необходимо включать комплексы упражнений для формирования крепкого «мышечного корсета», поддерживавшего нормальную осанку [43].

В возрасте 11-12 лет происходит развитие мускулатуры. При этом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. Тем не менее, удельный вес мышечной массы небольшой - 20-30%. Мышцы у детей имеют тонковолокнистое строение, бедны белком и жирами, содержат много воды. Развивать их надо разносторонне и постепенно [39,328]. В период от 11 до 12 лет наиболее быстро увеличивается относительная сила мышц (в пересчете на 1 кг массы тела). В среднем возрасте нужно приступать к воспитанию у детей силы мышц как основы для развития быстроты [16]. У детей лучше развиты мышцы туловища, чем конечностей. Поэтому сила мышц-разгибателей нижних конечностей, несущих большую нагрузку при катании на коньках, с 11 до 12 лет увеличивается незначительно; под влиянием физических упражнений она быстро возрастает только после 13 лет [8]. Однако в период с 10 до 12 лет отмечается наибольший прирост силы мышц-сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья (что является хорошей предпосылкой для обучения технике владения клюшкой), икроножных мышц.

Сердце детей среднего школьного возраста находится в стадии развития и сократительная способность его невелика. Только благодаря более частому сокращению и большей скорости кругооборота крови достигается хорошее кровоснабжение тканей [25]. Иннервационный аппарат сердца еще несовершенен, поэтому сердце очень возбудимо. Хотя сердце у детей может быстро приспосабливаться к работе и быстро восстанавливать свою работоспособность после нагрузки, деятельность его неустойчива. Поэтому часто возникают нарушения ритма и темпа сердечных сокращений, резкие изменения кровяного давления [ 20].

У детей относительный вес сердца на 1 кг веса достигает наименьшей величины в 11-12 лет , что указывает на некоторое отставание веса сердца от общего веса тела. Наряду с этим, просвет кровеносных сосудов по отношению к ёмкости сердца шире , что вызывает пониженное по сравнению со взрослыми артериальное давление [38]. Увеличение объема кровотока при физических нагрузках происходит в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений, в связи, с чем реакция сердечно-сосудистой системы на относительно одинаковую нагрузку выше, чем у взрослых. Максимальная частота сердечных сокращений нередко достигает 240-250 уд /мин [ 11]. Силовые упражнения статического характера, а также динамические силовые упражнения , связанные с нагрузками, вызывают неблагоприятные сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой системы. Необходимо также помнить, что у детей в этом возрасте недостаточно развиты двигательные мышцы. Их формирование наиболее интенсивно происходит только в 12 -13 лет [43].

Содержанием данного раздела поможет тренерам, и в первую очередь молодым специалистам, не обогащенным большим практическим опытом , правильно строить учебную работу, избегать просчётов и ошибок.

## **Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

#### **1. Анализ научно – методической литературы.**

При изучении и анализе литературных источников по данной проблеме были выявлены основные составляющие двигательных способностей и факторы определяющие их развитие. Был определен возраст и формы проявления быстроты, выносливости и скорости движения у школьников. Также внимание было сосредоточено на работах по проблемам развития основных физических качеств при тренировке в беге на короткие дистанции: быстроты, силы, выносливости. Значительный интерес представляли работы, содержащие сведения и спортивной физиологии, биомеханики, психологии, теории и методики физического воспитания.

#### **2. Тестирование.**

Тестирование – это специальный метод, который позволяет выявить уровень знаний, умений и навыков, способностей и других качеств личности , а также их соответствие определенным нормам путем анализа способов выполнения испытуемым ряда специальных заданий. Такие задания принято называть тестами. Тест – это стандартизированное задание или особым образом связанные между собой задания, которые позволяют исследователю диагностировать меру выраженности исследуемого свойства у испытуемого , его психологические характеристики , а также отношение к тем или иным объектам. В результате тестирования обычно получают некоторую количественную характеристику , показывающую меру выраженности исследуемой особенности у личности. Она должна быть соотносима с установленными для данной категории испытуемых нормами [35].

Значит, с тестирования можно определить имеющийся уровень

развития некоторого свойства в объекте исследования и сравнить его с эталоном или с развитием этого качества у испытуемого в более ранний период.

Были применены следующие тесты:

### **Челночный бег 3x10 м**

Челночный бег – разновидность кардио-нагрузки, направленная на развитие скоростно-силовых качеств ребенка. **Ошибка! Закладка не определена.** выполнении челночного бега, атлет должен пробежать одну и ту же дистанцию в прямом и обратном направлении несколько раз с разворотом на 180 градусов в конечной точке дистанции. Такой метод тренировок полезен тем, что способствует увеличению взрывной силы мышц ног, улучшению работы всей сердечно-сосудистой системы, развитию координации и силовой выносливости [35].

Выполнять упражнение стоит следующим образом :

1)Стартовая позиция: ставим опорную ногу вперед , весь центр тяжести стараемся держать над ней. Квадрицепс опорной ноги напряжен , как пружина, корпус наклонен чуть -чуть вперед, спина прямая , руки держим на уровне ребер. Старт должен получиться максимально взрывным и быстрым , чтобы преодолеть первый отрезок за минимальное время. Для действительно взрывного старта нам необходимы сильные и хорошо развитые ноги , поэтому уделяйте больше внимания упражнениям, развивающим взрывную силу квадрицепсов: приседания со штангой с паузой в нижней точке, становая тяга сумо , прыжки на коробку , приседания с выпрыгиванием и т.д.

2)Во время самого забега нам нужна максимальная скорость. Для этого после каждого шага следует приземляться не на всю стопу, а только на носок. Чтобы наработать этот навык, замените свое стандартное кардио на прыжки со скакалкой, тогда сустав Лисфранка адаптируется к постоянному приземлению на носок, и челночный бег будет даваться значительно легче.

3)В конце каждого отрезка нужно выполнить разворот на 180 градусов. Для этого необходимо резко снизить скорость и сделать стопорящий шаг , повернув ступню передней ноги на 90 градусов в сторону поворота – это движение затормозит Вас, но не погасит инерцию полностью.

4)На последнем отрезке нужно выжать из своего тела максимум возможного и сделать последнее взрывное ускорение, не задумываясь о том, что вскоре нужно будет остановиться , Вы должны продолжать увеличивать скорость прямо до линии финиша.

### **Подтягивание**

Подтягивание на перекладине - это циклическое упражнение, т .е. такое упражнение, в основе которого лежит повторение одного и того же цикла. Все элементы движений , составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Для удобства анализа техники выполнения циклических действий каждый цикл условно разбивается на ряд фаз - неких временных элементов движения [24].

В биомеханике цикл подтягивания на перекладине принято условно разделять на четыре фазы :

1. вис на вытянутых руках хватом сверху ( исходное положение)
2. подъём вис на согнутых руках
3. опускание в исходное положение

### **Прыжок в длину с места**

Подготовка к прыжку (отталкиванию)

Это первый этап , который подразумевает принятие начальной позиции. Это важная фаза , так как во многом именно от нее зависит сила толчка и общий результат упражнения. Чтобы занять правильную позицию вы должны выполнить следующие действия:

Станьте у стартовой линии.

Ноги должны располагаться на уровне плечевых суставов.

Поднимите руки и одновременно приподнимитесь на носки, прогибая поясницу .

Руки опускаются вниз и слегка отводятся назад . Локтевые суставы необходимо согнуть, чтобы появилась возможность выдвинуть тело вперед.

Ноги ставятся на все стопу.

Сгибайте коленные и тазобедренные суставы так, чтобы они оказались на уровне носков.

### Отталкивание

Этот этап необходимо выполнять сразу после предыдущего без остановки в тот момент, когда тело еще движется вниз по инерции, а тазобедренные суставы уже начали разгибаться. Выбрасывайте руки вперед по направлению прыжка. Рассмотрим вторую фазу техники выполнения прыжков в длину с места более подробно:

Резко выбрасывайте руки вперед.

Подтягивайте вперед тазобедренные суставы.

Разгибайте коленные суставы.

Взрывным движением отрывайте стопы от земли.

### Полет и приземление

Когда атлет находится в воздухе, необходимо подтянуть коленные суставы к груди, а тело вытянуть в прямую линию. Когда стадия полета завершается, руки необходимо опустить , а стопы вынести вперед. После этого происходит контакт с землей и атлет приземляется. Вот все движения , которые необходимо выполнять прыгуну во время полета и приземления:

При контакте с землей необходимо вывести руки вперед, чтобы было проще удерживать равновесие.

Коленные суставы сгибаются, чтобы приземление было упругим и тем самым снижается нагрузка на суставно -связочный аппарат.

Когда атлет приземлился, он должен выпрямиться и покинуть зону выполнения упражнения [42].

### **Бег 1500 метров**

Бег на 1500 м проводится на стадионе. Процесс бега традиционно делится на этапы старта, разгона после старта, бега по дистанции и финиша. Изменения в их технику вносятся только на основании изучения факторов влияния, биомеханических параметров и работы мышц в процессе бега. Техника бега решает задачи увеличения скорости бега, сохранения максимальной скорости на протяжении дистанции, минимизации энергозатрат, естественности и свободы движений [14].

Полученные результаты были рассмотрены с точки зрения Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [29]. По результатам каждого теста учащиеся условно были разделены на четыре группы:

- 1 «Золотой знак» (тест сдан на золотой знак ГТО)
2. «Серебряный знак»
3. «Бронзовый знак»
4. «Надо потрудиться» (низкие результаты относительно комплекса ГТО)

[18].

### **3. Педагогический эксперимент.**

Организация педагогического эксперимента связана с планированием его проведения, которое определяет последовательность всех этапов работы [34].



#### 4. Метод математической статистики.

Достоверность результатов исследования определялась нами по t-критерию Стьюдента.

### 2.2. Организация исследования

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 5 города Красноярска среди обучающихся 11- 12 лет с сентября 2017 г. по март 2018 г. Критерием отбора детей в группу для проведения эксперимента послужила то, что все ученики относятся к основной группе здоровья и не имеют противопоказаний для занятий физической культурой и спортом. Время тренировок назначалось на понедельник, среду и пятницу с 19:00 до 20:00 на базе спортивного клуба по месту жительства. При этом в контрольной группе проводились занятия по ОФП, а в экспериментальной группе были задания с применением разработанного комплекса упражнений. В исследовании принимали участие обучающиеся 5 «а» и 5 «в» классов. В экспериментальную группу входили ученики 5 «а» класса, а контрольную группу составили ученики 5 «в» класса. В каждой группе количество обучающихся было по 10 мальчиков.

В начале эксперимента было проведено педагогическое тестирование которое выявило, что обучающиеся контрольной и экспериментальной групп по физической подготовленности однородны, см. табл. 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой на начало эксперимента

Название педагогического теста	Группа	Начало эксперимента (X ± m)	P табл.	P факт.
Подтягивание	К	1,50 ± 0,50	2,18	>1,41
	Э	2,50 ± 0,50		
Прыжок в длину с места	К	153,10 ± 1,89		>2,00
	Э	161,50 ± 3,75		
Челночный бег 3x10 метров	К	8,94 ± 0,09		>0,78
	Э	8,80 ± 0,15		
Бег 1500 метров	К	8,64 ± 0,25	>1,85	
	Э	8,05 ± 0,20		

### **2.3. Этапы исследования**

Первый этап (август-сентябрь 2017): анализ научно-методической литературы, определение темы дипломной работы.

Второй этап (октябрь-декабрь 2017): проведение педагогического эксперимента, первичная обработка полученных результатов.

Третий этап(январь-июнь 2018): статистическая обработка показателей результатов педагогического эксперимента, написание дипломной работы, её защита.

## **Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА СРЕДСТВ ПО ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ 11-12 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

### **3.1. Экспериментальная программа (комплекс упражнений) подготовки к сдаче норм ГТО.**

Работа по ознакомлению и освоению комплекса ГТО на уроках физической культуры не является обременительной нагрузкой, а предполагается, станет помощником в деле физического воспитания. Эта работа поможет выявить недостатки в физической подготовке, своими средствами создаст дополнительную мотивацию и будет стимулировать детей на систематические занятия физической культурой и спортом, на самосовершенствование и ведении здорового образа жизни.

Программы физического воспитания учащихся в рамках требований государственных образовательных стандартов общего образования для учеников начальных классов уделяет большое внимание развитию двигательных способностей школьников. В каждом ее разделе, посвященном формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков, предусмотрен материал для развития двигательных качеств. Учителям физической культуры необходимо ориентироваться на этот материал и, исходя из условий школы, выделять на каждом уроке определенное количество времени ( 6-12 мин) на развитие двигательных качеств учеников .

После определения недостатков в физической подготовленности, учитель подбирает средства и методы, с помощью которых он будет решать поставленные задачи по подготовке к сдаче норм ГТО .

#### **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ**

Упражнения входившие в разработанный комплекс подготовки:

На формирование силовых качеств:

1) Подтягивание разными хватами;

- 2) Статическая задержка в верхней точке подтягивания по 10-30 сек;
- 3) Подтягивание с разными весами (разное кол-во повторений)

На формирование скорости реакции:

- 1) Зашагивание одной ногой на тумбу с выпрыгиванием;
- 2) Прыжки двумя ногами на возвышенность( с вариацией высоты);
- 3) Прыжки на стопе (в песке, на мягком мате).

На формирование координации и ловкости:

- 1) Беговые упражнения (от 10 до 60 метров);
- 2) Бег в упоре с резиной(на скорость);
- 3) Эстафеты(разные).

На формирование выносливости:

- 1) Бег (от 1 до 2 км);
- 2) Круговая тренировка;
- 3) Кросс (разные дистанции и разный темп).

Потом учитель определяет место проведения урока , необходимое оборудование и инвентарь, дозирование упражнений , делая соответствующие методические замечания относительно выполнения их.

С этой целью учитель предусматривает разнообразные методы и приемы устанавливает определенный порядок изучения упражнений и переход от одной учебной задачи к другой, а также способы передвижения учеников на уроке.

С целью выявления и обозначения наиболее эффективных путей улучшения сдачи норм ГТО необходимо проанализировать показатели физической подготовленности по III ступени детей среднего школьного возраста . Эта работа поможет решать задачи по комплексу более адресно и индивидуально .

Особые сложности ребята испытывают при выполнении испытаний III ступени на быстроту (челночный бег). Неудачи в силовых испытаниях и в испытаниях на выносливость, носят в основном не массовый , а

индивидуальный характер .

Начинайте работу по комплексу ГТО с первых посещений уроков физкультуры ребенком в первом классе, а еще лучше узнать индивидуальные особенности детей и их спортивные достижения в дошкольном возрасте. Это поможет не упустить момент и организовать свою работу на более высоком уровне.

Большой упор на своих уроках делайте на воспитании у детей самостоятельности в процессе выполнения физических упражнений . Эти умения помогут им самостоятельно организовывать занятия и выполнять упражнения в домашних условиях.

Обязательно проведите разъяснительную беседу с родителями по внедрению нового комплекса ГТО, его задачах и перспективах. Окажите необходимую методическую помощь родителям, дети которых находятся в группе «Надо потрудиться».

Используя рекомендации по организации испытаний комплекса ГТО научите детей правильной технике выполнения этих упражнений, что несомненно скажется на уровне сдачи норм.

### **3.2 Оценка эффективности экспериментальной программы по подготовки детей 11-12 лет к сдаче норм «Готов к труду и обороне»**

Сравнительный анализ результатов педагогического тестирования показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой после эксперимента выявил, что во всех педагогических тестах произошло достоверное улучшение  $P < 0,01$  результатов в экспериментальной группе см. табл. 2, тогда как в контрольной группе достоверного улучшения результатов тестирования нами не наблюдалось.

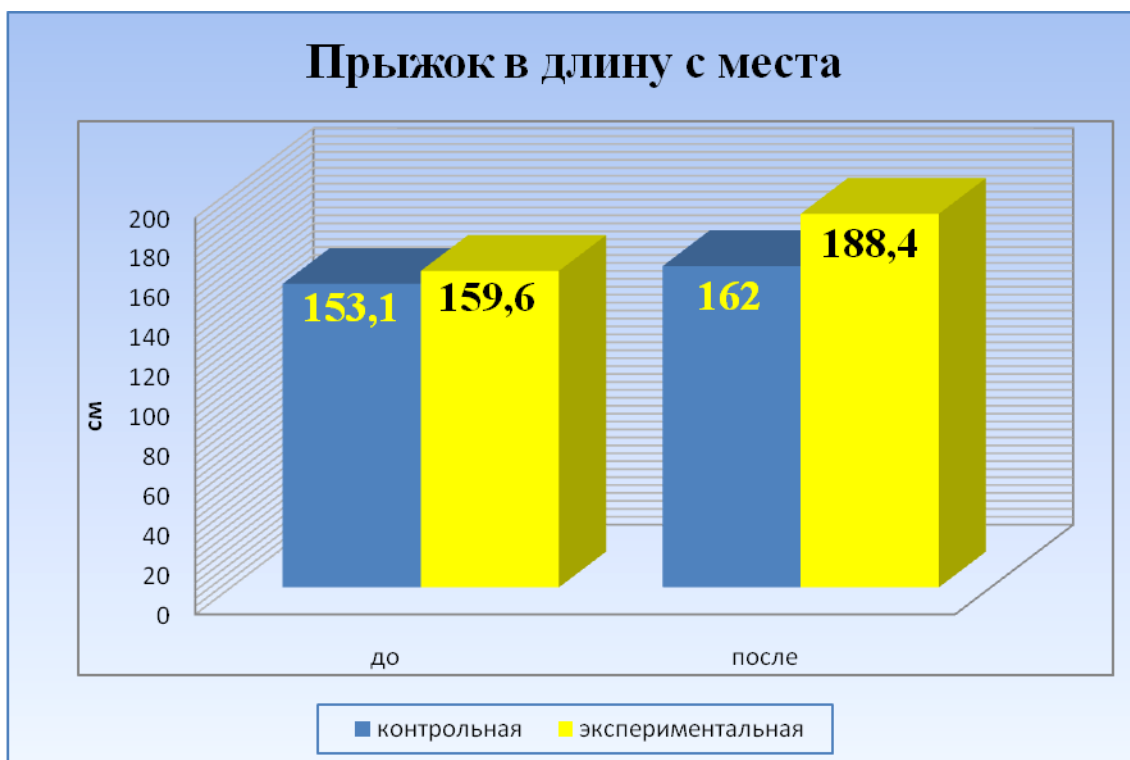
Таблица 2 – Сравнение показателей физической подготовленности между контрольной и экспериментальной группой после эксперимента

Название педагогического теста	Группа	После эксперимента (X ± m)	Р табл.	Р факт.	
Подтягивание	К	2,5±0,7	2,18	<6,99	
	Э	9,80±0,73			
Прыжок в длину с места	К	159,6 ± 2,9		<5,14	
	Э	188,40 ± 4,77			
Челночный бег 3x10 метров	К	8,8 ± 0,1			<3,16
	Э	8,31 ± 0,12			
Бег 1500 метров	К	8,5 ± 0,3	<2,19		
	Э	7,69 ± 0,21			

Гистограмма №1 – Результат подтягивания на начало и конец эксперимента.



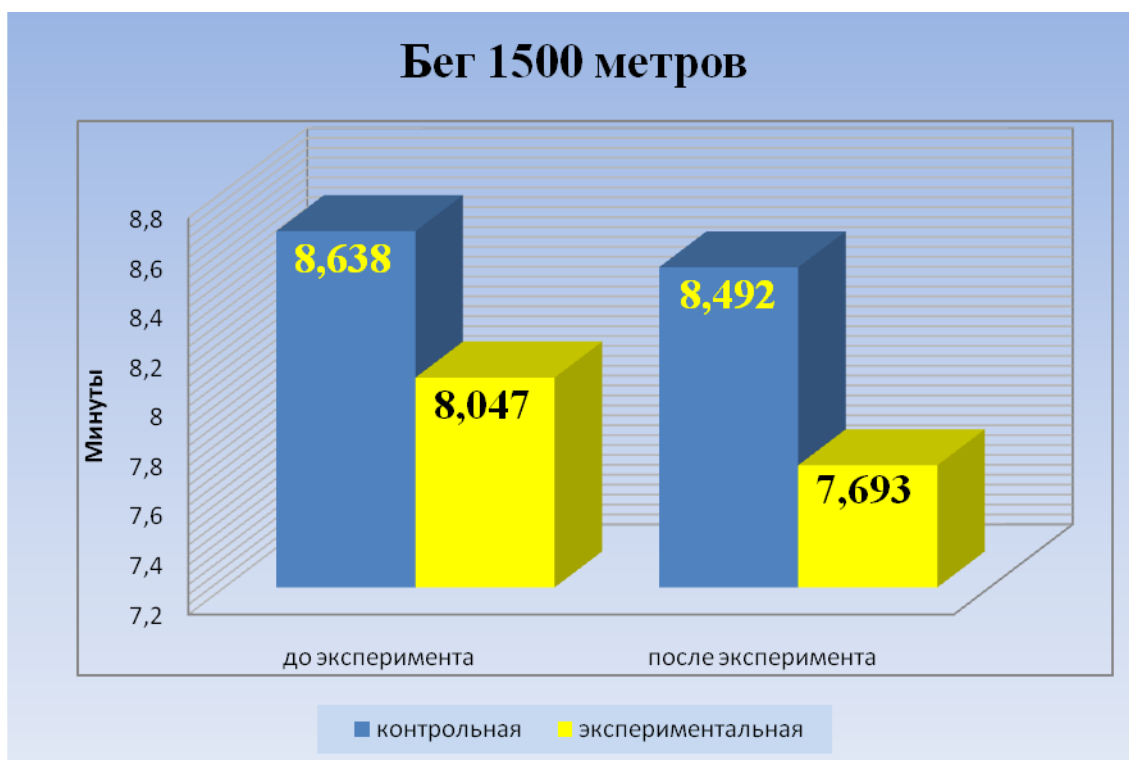
Гистограмма 2 - Результат прыжка в длину с места на начало и конец эксперимента



Гистограмма 3 - Результат челночного бега 3x10 м на начало и конец эксперимента



Гистограмма 4 - Результат челночного бега 3x10 м на начало и конец эксперимента





## **ВЫВОДЫ**

1. Изучив литературу по данному вопросу, нами было выявлено, что вопрос о развитии физических качеств (сила, выносливость, скорость, координация) многими авторами считается важным и требует применение специальных тренировочных комплексов.

2. Нами разработан комплекс упражнений, направленный на развитие силы, выносливости, скорости и координации у обучающихся 11-12 лет.

3. В результате статистического анализа полученных результатов, установлено достоверное улучшение ( $P < 0.5$ ) всех показателей в экспериментальной группе: показатели прыжка в длину с места улучшились на 28,8 см, количество подтягиваний увеличилось на 7,2 раза, скорость челночного бега на 0,487 сек, скорость бега на средней дистанции на 0,354 сек.

При сравнении показателей физической подготовленности в контрольной группой после эксперимента достоверного улучшения мы не наблюдали ( $P > 0.5$ )

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

По окончании эксперимента в апреле 2018 года обучающиеся входящие в экспериментальную группу сдали нормативы комплекса ГТО соответствующие золотому и серебряному значку.

Таким образом, разработанный комплекс упражнений может быть рекомендован к использованию для подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Методические рекомендации для школьников разработаны в форме обращения и разъяснительного напутствия школьникам как готовиться, к чему готовиться и как воспользоваться личными достижениями при сдаче норм комплекса ГТО.

### Задание 1.

Делать гимнастику нужно сразу после пробуждения. И каждый раз надо начинать ее с ходьбы на месте или с легкого бега с постепенным убыстрением темпа. Все упражнения выполняй по 4 - 6 раз, а в начале каждой следующей недели увеличивай количество повторений упражнения на 2 - 3 раза.

Прыжки и бег в конце комплекса делай сначала в течение 35 - 40 секунд, затем постепенно увеличивай время до полутора минут. После прыжков или бега сразу переходи на ходьбу. Замедляй темп ходьбы до тех пор, пока дыхание станет ровным, спокойным.

Кроме зарядки надо выполнять и другие специальные упражнения, с помощью которых ты станешь сильнее, выносливее.

Начнем с бега. Попробуй пробежать три раза вверх по лестнице с одного этажа на другой, наступая на каждую ступеньку. Обратный спуск делай прыжками на носках с одной ступеньки на другую. Товарища попроси определить время, за которое ты пробежишь от одного этажа до другого. Бежать старайся без излишнего напряжения. Запомни, что когда ты сильно напрягаешь лицо и руки, это мешает нормальной работе мышц ног во время бега. Перед бегом немного разомнись. Можешь сделать несколько упражнений из комплекса утренней гимнастики.

В начале следующего месяца попробуй пробегать расстояние в три этажа, а еще через месяц - в четыре. Только забегай вверх, переступая через одну-две ступеньки. Прыжки выполняй через одну ступеньку. Бегай и прыгай обязательно на носках, не топай по лестнице.

Для отдыха проделай несколько упражнений с мячом. Стань на расстоянии 2 метров от стены ( найди такое место , где неудачно отскочивший мяч ничего не разобьет). Брось мяч обеими руками так , чтобы он ударился о стену на уровне чуть выше верхнего края двери, и поймай его , не сходя с места. Теперь попробуй , бросив мяч, повернуться кругом и поймать его. Сначала поворачивайся налево, затем направо. Выполняй каждое из этих упражнений по 8-10 раз.

Теперь выполни несколько упражнений с эспандером или резиновым амортизатором. Найди в квартире какой-нибудь крючок или выступ и зацепи за него амортизатор (можешь, например, продеть его в дверную ручку). Руки подними вперед и отойди назад настолько, чтобы амортизатор слегка натянулся. Делай по 15 -20 движений прямыми руками в стороны, натягивая амортизатор. Для упора можно одну ногу немного выставить вперед.

Наступи на середину амортизатора , а его концы накрути на кисти рук так, чтобы при опущенных руках резина была слегка натянута.

Поднимай и опускай руки через стороны по 10-15 раз.

Заниматься с амортизатором удобней , но если у тебя его нет, и ты пользуешься эспандером , регулируй его ( изменяя количество жгутов или пружин) так, чтобы растягивать его можно было без больших усилий.

С начала следующего месяца увеличивай число повторений каждого из упражнений на 5 - 6 раз. Для отдыха снова выполни упражнение с мячом. Положи на пол лист бумаги , другой лист прикрепи к стене на расстоянии 50 сантиметров от пола. Отойди от стены на три-четыре шага и попробуй бросить мяч так, чтобы он попал сначала в один лист бумаги (лежащий на полу), затем, отскочив, в другой.

Начерти на земле линию (или растяни на полу ленточку) длиной около полуметра . Встань так , чтобы носки ног не касались этой линии или ленты . Прыгни как можно дальше в длину , помогая себе взмахом рук вперед-вверх. Отмерь расстояние от линии до места приземления (если одна из пяток оказалась ближе к линии - отмерять до нее). Теперь попробуй выполнить

прыжок в длину с поворотом на 180° (лицом к линии). Прыгай по 4 - 6 раз. Попробуй также выполнять прыжок, отталкиваясь одной ногой, но приземляясь на обе.

Во время прогулки пробеги не очень быстро два раза метров по пятьдесят, высоко поднимая колени. Затем пробеги это же расстояние, незначительно поднимая колени, но в быстром темпе («семенящий бег»). Отдыхая между пробежками, проделывай упражнения на гибкость: шпагат, свободные маховые движения одной и другой ногой вперед, назад, в сторону (рукой можно придерживать за что-нибудь для устойчивости).

Теперь упражнения со скакалкой. Между прочим, многие ребята считают, что прыжки со скакалкой — занятие только для девочек. Это неверно. Такие прыжки отлично развивают мышцы ног, воспитывают выносливость. Недаром многие спортсмены (боксеры, например) включают их в свои тренировки.

Нужно три раза в неделю выполнять по 100 - 150 прыжков подряд. Если ты зацепился скакалкой за ноги, не делай длительной остановки, продолжай выполнять задание. Прыгай на обеих ногах, отталкиваясь носками. Ноги в коленях старайся не сгибать.

Попробуй, вращая скакалку, перепрыгивать через нее на одной ноге, другую, согнутую, отведи немного назад, чтобы она не касалась пола. Теперь смени положение ног, выполни прыжки на другой ноге. Три раза в неделю выполняй по 80 прыжков, делая поочередно 4 прыжка на левой ноге и 4 - на правой.

Научись, вращая скакалку, подпрыгивать то на левой, то на правой ноге. Менять положение ног нужно с каждым оборотом скакалки. Эти прыжки ты можешь освоить в течение двух недель. Когда научишься, выполняй по 60 - 80 прыжков за каждое занятие. Лучше, если ты будешь делать указанное количество прыжков подряд, без остановок. Старайся этого добиться.

С начала следующего месяца занятий выполняй прыжки со скакалкой с продвижением вперед. Если ты прыгаешь в комнате, то двигайся вперед по кругу.

Теперь выполни упражнения, которые помогут тебе подготовиться к ходьбе на лыжах. Так называемые имитационные упражнения лыжника.

Поставь одну ногу вперед и согни ее. Руки переведи на пояс. Сделай три пружинящих движения вниз и вверх, слегка сгибая ноги. Подпрыгни повыше вверх и смени положение ног. Снова выполни три пружинящих движения и прыжком смени положение ног. Это упражнение хорошо развивает способность удерживать равновесие тела, укрепляет мышцы ног. Правую ногу поставь вперед и немного согни ее. Левую руку подними вперед, правую отведи назад. Туловище слегка наклони вперед. Не выпрямляя правую ногу, скользя ступней левой ноги по полу, сделай большой шаг вперед и в это время смени положение рук. Теперь левая согнутая нога должна быть спереди, а правая выпрямленная нога сзади. Правая рука должна быть впереди, а левая - сзади. Скользя правой ступней по полу, переведи ее вперед, смени положение рук. Хорошо запомни это упражнение. Зимой попробуй проделать его на лыжах.

Стань прямо, полусогнутые руки подними вперед, кисти держи в таком положении, как будто в руках у тебя зажаты лыжные палки. Немного сгибая ноги, сильно наклони туловище вперед, а руки, опуская вниз, отведи назад. Выпрямляясь, подними руки вперед.

Попробуй подтянуться на перекладине в висячем положении, если не получается, подтягивайся в висячем положении лежа держась за край стола обязательно позови на помощь родителей или старших товарищей и друзей.

Вот и все задания, которые ты должен выполнять в течение первых трех месяцев. Занимайся по 3-4 раза в неделю.

За одно занятие ты можешь не выполнить все упражнения. Поэтому попробуй распределить задания на каждую неделю. При этом обязательно включай в занятие различные виды упражнений - на гибкость, силу, быстроту, координацию движений. В этом тебе должны помочь взрослые. И не забывай, что в конце месяца нужно выполнять контрольные упражнения, которые включены в комплекс ГТО. Если все задания выполнялись тобой регулярно и правильно, то результаты станут выше начальных. Это значит, что твой

организм, твои мышцы окрепли. Если упорно будешь тренироваться и дальше, станешь еще сильнее.

## Задание 2

Пробеги по лестнице на третий этаж, переступая через две ступеньки. Это задание выполни три раза без отдыха. Обрато спускайся прыжками на обеих ногах через одну ступеньку.

Во время отдыха выполни наклоны вперед: стань на одну из ступенек и, наклоняясь, старайся руками дотянуться до следующей, внизу. Ноги во время наклонов не сгибай.

Поставь одну согнутую ногу на три-четыре ступеньки выше. Сделай 10 - 12 покачиваний в этом положении вниз-вверх. Затем повтори это упражнение, сменив положение ног.

Переведи руки на пояс. Немного присядь и попрыгай в таком полуприседе вверх по ступенькам лестницы, потом, немного отдохнув, таким же образом спустись вниз. Подпрыгивая, ноги слегка выпрямляй.

Вот какие упражнения нужно делать на перекладине:

Попробуй, повиснув на перекладине, подтягиваться. Если ты сразу не сможешь подтянуться, помоги себе легкими толчками ног. Добивайся выполнения подтягиваний без помощи ног.

Повисни на перекладине. Поднимай согнутые ноги вперед до касания коленями груди и затем опускай. Поднимая ноги, старайся доставать носками до перекладины.

Повисни на перекладине на подколенках. Поднимай туловище вперед до касания руками перекладины и опускай. Теперь проделай несколько упражнений с эспандером или резиновым амортизатором (бинтом).

Повесь бинт на перекладину. Стань под перекладину. Возьми концы бинта в руки и разведи их в стороны. Бинт в этом положении должен быть натянут. Слегка приседая, опускай руки вниз и возвращайся в исходное положение.

Стань к перекладине лицом. Снова перебрось бинт через перекладину. Возьми концы бинта и руки выпрями вперед. Бинт должен натянуться.

Приседая, опускай руки вниз и, выпрямляясь, поднимай руки вперед.

Отжимайся от пола максимально возможное количество раз. Если тебе тяжело, попробуй отжиматься стоя на коленях или от стены.

### Задание 3

Сядь на коврик на полу. Ноги выпрями. Наклони туловище вперед, руками коснись носков ног. Перекатываясь назад, сгруппируйся. Обратным движением, не выпрямляя ног, попытайся без помощи рук встать и сохранить равновесие (устоять на месте). Снова садись и выполни это упражнение-всего 6-8 раз.

Теперь прими положение упор присев: присядь, руками упрись в пол. Переворачиваясь через голову, сгруппируйся и выполни кувырок вперед. Попробуй сделать подряд два кувырка.

Присядь, руки поставь впереди (упор присев). Перекатываясь назад, сгруппируйся и, опираясь ладонями о пол около плеч, выполни кувырок назад. Попытайся сделать два кувырка подряд.

Для отдыха выполни следующее упражнение: стань на колени, наклони туловище вперед, руками упрись в пол. Сделай поочередно то левой, то правой прямой ногой мах назад. Выполняя мах, делай вдох, опуская ногу - выдох.

Выполни упражнение, которое называют «ласточка». Сохраняй равновесие, сначала на левой, а затем на правой ноге.

Стань прямо, руки опусти. Подпрыгни как можно выше, помогая себе взмахом рук вверх. Сразу после отталкивания сгруппируйся (ноги согни, колени руками подтяни к груди) и, выпрямляясь, приземлись.

Другой прыжок: также подпрыгни повыше вверх, прогнись, сгибая ноги назад и поднимая руки вверх. Приземляясь, старайся устоять на месте.

Каждый из этих прыжков выполняй по 4 - 6 раз.

Теперь выйди на лестничную клетку и попробуй прыжками на обеих ногах про прыгать три этажа вверх, наступая на каждую ступеньку (прыгать старайся легко, на носках). Обрато возвращайся прыжками - два на левой, два на правой ноге, наступая на каждую ступеньку.

Это задание выполняй сначала по одному разу, затем по два-три раза подряд. Во время отдыха делай маховые движения то одной, то другой ногой, наклоны туловища вперед, назад и в стороны. Как это делается, ты знаешь.

Подтягивайся на перекладине.

Стань между двух стульев, обопрись руками о сиденья, присядь, а ноги вытяни вперед. Теперь отожмись, слегка помогая себе ногами (опираясь ими о пол).

После отжиманий походи по комнате 25 - 30 секунд.

Возьми гантели. Сделай комплекс упражнений, с гантелями который ты изучал на уроках физкультуры.

Попробуй запрыгнуть с места на сиденье стула, диван или что-либо подобное по высоте. (Предварительно посоветуйся с родителями, как это лучше сделать, чтобы не испортить мебель). При первых попытках кто-нибудь должен тебя сзади страховать на случай, если ты не допрыгнешь до сиденья или оступишься. Спрыгивать старайся мягко, на носки.

Выполни 30 прыжков на месте, помогая себе подпрыгивать свободными движениями рук. Прыгать старайся как можно выше.

При выполнении домашних заданий делай 10-минутные перерывы после каждых 30-35 минут занятий. Вот упражнения, которые помогут немного отвлечься и взбодрят тебя.

Возьми гимнастическую палку. Поставь ее одним концом на ладонь. Отпусти другую руку и постарайся, балансируя, удержать палку как можно дольше на ладони. Сначала ты можешь делать это передвигаясь по комнате, затем попытайся не сходить с места. Попробуй также удержать гимнастическую палку на носке ноги несколько секунд.

Сидя на стуле с прямыми ногами, возьми носки на себя, затем, не сгибая, подними ноги вверх и оттяни носки. Плавно опуская ноги, снова возьми носки на себя. Выполни это упражнение 8-10 раз.

Задание 4

Во время летних каникул выполняй упражнения утренней гимнастики с



гантелями весом 1,5 килограмма. Каждый месяц увеличивай количество повторений упражнений на 3 раза. Делая движения, напрягай мышцы, но при этом не задерживай дыхания.

Зарядку старайся проводить на свежем воздухе.

Перед выполнением упражнений с гантелями походи по комнате 30-40 секунд сначала медленно, затем быстрее, не спеша побегай секунд 30.

Закончив последнее упражнение комплекса (прыжки), сразу переходи на замедляемую ходьбу.

Вот какие задания, помимо зарядки, ты должен делать:

Отмерь на ровном месте дистанцию в 200 метров.

Пробеги ее два раза - 25-30м в среднем темпе, не напрягая мышц.

Выполни маховые движения сначала одной, затем другой ногой в сторону, вперед и назад.

Проделай наклоны туловища вперед, в стороны и назад.

Сделай шпагат. Ноги разводи так, чтобы не болели мышцы.

Пробеги прыжками с ноги на ногу дистанцию в 25-30 метров 2 раза. Выполняя прыжок, старайся повыше поднимать согнутую в колене ногу. Семенящий бег, то есть бег короткими быстрыми шажками, но без напряжения. Пробеги таким способом 25-30 метров 3 раза.

С разбегу или с места запрыгни на препятствие высотой 50-70сантиметров. Затем спрыгни с него, стараясь мягко приземлиться. Повтори упражнение 4-5 раз.

Выполни 60 прыжков на месте, помогая себе подпрыгивать свободными движениями рук. Прыгать старайся как можно выше.

Возьми в руки мячик. Отметь место, на котором стоишь. От этого места брось мяч двумя руками снизу вперед. Старайся бросить его как можно дальше. Пробуй также бросать мяч через голову назад двумя руками.

Начерти на земле линию и стань так, чтобы носки ног не касались ее. Ноги слегка согни, а руки отведи назад. Сильно оттолкнись ногами и, делая взмах руками вперед, прыгни как можно дальше. Отметь, где пятки коснулись

земли. Если одна нога окажется ближе к линии, делай отметку по пятке этой ноги. Упадешь - повтори прыжок снова.

Найди ветку дерева, которая находилась бы на уровне твоих плеч (или подвесь какой-нибудь предмет на такой же высоте). С трех - четырех шагов разбега подпрыгни вверх и носком одной ноги постарайся достать до ветки. (Голову при этом обязательно наклоняй вперед, чтобы не упасть на спину). Интересно, сколько прыжков тебе понадобится, чтобы выполнить это задание.

Кто в твоём возрасте не любит играть в подвижные игры? И как не любить - это ведь так интересно, увлекательно! Но подвижные игры - не только забава. Это еще и очень полезное упражнение, которое многому учит человека, развивает его мышцы, ловкость, волю.

Игр существует очень много. Свои любимые игры наверняка есть и у тебя с товарищами. Но часто бывает, что игра надоедает. Это происходит потому, что ты и твои приятели играют по одним и тем же правилам и часто в одном и том же месте. А вы попробуйте изменять их. Тогда и играть будет интересней, и пользы будет больше. Возьмем, например, самую простую и всем известную игру в догонялки (в разных частях нашей страны ребята называют ее по-разному — «салки», «пятнашки» и т. д.). Чаще всего для этой игры выбирают открытую площадку с твердой почвой (асфальт, трава, земля). А ведь играть можно, скажем, на рыхлом песке. Бегать по нему гораздо труднее, но зато такой бег быстрее развивает силу ног, выносливость. С этой же целью играть можно в воде на неглубоком месте (по колено или чуть выше). Хорошо играть в эту игру в частой березовой роще. Здесь уже не так важна скорость передвижения, как умение неожиданно изменять направление бега, используя для опоры стволы деревьев. При этом нагрузку получают не только ноги, но и руки, что очень важно.

Неплохо, если кто-нибудь из взрослых смастерит тебе ходули и ты научишься на них ходить,- это развивает чувство равновесия, ловкость.

А умеешь ли ты плавать? Если умеешь-очень хорошо, человек с самого раннего возраста должен уметь плавать. Если нет, то надо, не откладывая,

учиться-либо записавшись в специальную группу при бассейне, либо самостоятельно, но под контролем взрослых, умеющих плавать.

Вот и все задания, которые ты должен выполнить круглый год. Не ленись, занимайся регулярно и старайся правильно выполнять упражнения.

### **Рекомендации для родителей по комплексу ГТО**

Необходимость подключения родителей к деятельности по подготовке детей к сдаче норм ГТО, очень актуальна особенно в младшем школьном возрасте, она позволит им пересмотреть свою позицию в плане физического воспитания детей. У них появится непосредственная заинтересованность, желание заниматься физическим воспитанием своих детей, а не надеяться только на школьных учителей. Родители и дети убедятся в пользе физической культуры и сами станут приобщаться к занятиям физическими упражнениями. Родители вместе с детьми могут сдавать нормы ГТО, и вся деятельность в этом направлении станет делом всей семьи.

В беседах с родителями нами было выявлено, что подавляющее большинство родителей полагают, что физическое воспитание является важнейшей частью общего воспитания детей. В то же время они не уделяют должного внимания организованной двигательной активности детей и в большинстве случаев сами не придерживаются здорового стиля жизни, объясняя данную ситуацию недостатком свободного времени или отсутствием знаний по физическому воспитанию. При этом основная часть родителей указывает, что привлекать к физической культуре и формировать интерес детей к спорту должны школа и учителя физической культуры. Тем не менее, родители отдают предпочтение формам физического воспитания, которые предполагают совместную деятельность родителей, учителей и детей.

Установлено, что большинство семей имеют скрытые, не использованные воспитательные резервы, и задача школы состоит в том, чтобы создать условия, позволяющие в полной мере реализовать воспитательный потенциал, помогать родителям самостоятельно или совместно с коллективом школы эффективно решать проблемы, связанные с физическим воспитанием детей.

Уважаемые родители, я хочу обратить внимание на атмосферу домашних занятий физкультурой. Самое главное: ребенку должно быть интересно. Это является важнейшим условием эффективности занятий. Не следует сразу же требовать от него безошибочного выполнения того или иного упражнения. Не получается что-то - перейдите к более легкому упражнению, а к трудному вернетесь потом. Старайтесь, чтобы занятие больше походило на игру, чем на урок, тренировку. «А ну-ка, сможешь это сделать так?» - вот примерно какой может быть форма приглашения ребенка к выполнению упражнения. Объяснения должны быть по возможности простыми и понятными.

Одним словом, надо попытаться увлечь ребенка. Для этого, конечно, нужно быть человеком увлеченным. Желательно, например, самому показывать упражнения ребенку, быть для него примером. Да, роль трудная, если она для вас нова. Но сыграть ее стоит. Совместное выполнение упражнений родителями и детьми имеет особенно важное, значение для детей. При обучении новому движению, показ его, является самым результативным педагогическим приемом. Неизменно возникающий при этом дух соревнования повышает интерес к занятиям. И, кроме того, совместные занятия физкультурой - лучшая возможность для регулярного общения с детьми (с воспитательными, образовательными и другими целями), чего так не хватает многим современным семьям.

Обращаю ваше внимание на то, что в 11-12-летнем возрасте во многом определяется будущее физическое развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой исключают непропорциональное развитие мускулатуры и предупреждают неблагоприятные изменения в осанке. Привитая с детства любовь к физическим упражнениям остается с человеком на всю жизнь, даря ему здоровье, бодрость, высокую работоспособность.

Как уже говорилось, немалые возможности в этом плане открывает перед людьми многоборье ГТО, состоящее из большого количества спортивных упражнений. Разумеется, результаты сдачи норм ГТО будут достаточно объективно отражать развитие физических качеств лишь в том случае, если

человек со всей серьезностью отнесется к этому важному «экзамену», если в каждом виде многоборья он будет стремиться к максимальному результату. На это и надо настраивать своего ребенка, готовящегося сдавать нормы комплекса ГТО. Наконец, «главным консультантом» по вопросам спортивных занятий вашего ребенка должен стать его школьный учитель физкультуры. Правда, и здесь консультация будет «толковой», если ребенок серьезно относится к урокам физкультуры. Так что в беседах с ним вы непременно должны коснуться этой темы.

Рекомендации к недельному двигательному режиму, в комплексе ГТО, самостоятельным занятием физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижным играм и другими видами двигательной деятельности, отведено 90 минут. В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов. Вполне под силу родителям проследить и оказать помощь своим детям, при выполнении физических упражнений.

Каждый учитель физической культуры, каждый тренер рассчитывает в своей работе на таких «могущественных» союзников в сфере воспитания подрастающего поколения, как родители. Вместе мы поможем стать ребенку успешнее и мотивировать его на дальнейшее физическое совершенствование и укрепление здоровья.

## Список литературы

- 1) Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 235с.
- 2) Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 295 с
- 3) Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
- 4) Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2009. - 528с
- 5) Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2014. - 230 с.
- 6) Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 144 с.
- 7) Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания : учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д : Феникс, 2013. - 381 с.
- 8) Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - [3-е изд.]. - М.: Сов. спорт, 2013. - 216 с.
- 9) Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
- 10) Волков, Л.В. Методика воспитания физических способностей Школьников / Л.В. Волков. – Киев.: Радянська школа, 2010. – С.103-107.
- 11) Гандельсман, А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 2006 – 145с.
- 12) Гурский, А.В. Возвращение ГТО // Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4. – С. 79.

13) Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: Учебник для бакалавров / А.О. Дробинская. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 527 с

14) Ефремова, Е.В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися 5 – 6 классов // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 19.

15) Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" / Юрий Дмитриевич Железняк, Вагаб Минбулатович Минбулатов. – Москва: Академия, 2006. - 272с.

16) Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 205с.

17) Зимкина, Н.В. Физиологические основы физической культуры и спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 280 с.

18) Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> – 07.02.2018.

19) Зуев, В.Н. Стратегия формирования ЗОЖ жизни средствами физической культуры и массового спорта: опыт перспективы и развития/ В.Н. Зуев, А.М. Дуров, Н.Г. Милованова.-Тюмень «Вектор Бук», 2012.-300 с.

20) Каменская, В.Г. Возрастная анатомия, физиология и гигиена / В.Г. Каменская, И.Е. Мельникова. - СПб.: Питер, 2013. - 272 с

21) Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на Дону: Феникс, 2014. - 256 с.

22) Коц, Я. Спортивная физиология: Мышечный аппарат и выносливость/ Я. Коц.-М.: Физкультура и спорт, 2014.-30с.

23) Красноперова, Н.А. Возрастная анатомия и физиология / Н.А. Красноперова. - М.: ВЛАДОС, 2012. – 214

24) Курьсь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей / Владимир Николаевич Курьсь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с.

25) Листова, М.Л. «Выносливость - важный показатель здоровья человека» // Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 39 - 40.

26) Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры/ Л.П. Матвеев. -М.: Физкультура и спорт, 2011. - 543 с.

27) Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.

28) О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 1030.

29) О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.

30) О развитии силовой скоростной выносливости у юных спортсменов [Текст] / К. С. Дунаев, Л. Н. Корчевой, Ф. В. Мамычкин, Я. И. Савицкий // Теория и практика физической культуры — М. , 1988. — № 11. - С. 22-24.

31) Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.

32) Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 6770.

33) Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. -М.: ФиС, 2009.



- 34) Педагогика физической культуры: учебник / под общ. ред. Л.И. Криличевского.- Москва: КНОРУС, 2016.-320 с.
- 35) Полянский, А.В., Романов Д.А. Методика измерения ловкости как физического качества // Успехи современного естествознания. - 2007. - № 10. С. 71
- 36) Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644)
- 37) Савченков, Ю.И. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): Учебное пособие / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. - М.: ВЛАДОС, 2013. - 143 с.
- 38) Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания / В.М. Смирнов. – М.: Владос-Пресс, 2009. – 609 с.
- 39) Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2012. - 620 с.
- 40) Спиринов, В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 24–27.
- 41) Станкин, М.И. Спорт и воспитание подростков/ М.И. Станкин.- М.: Физкультура и спорт, 2013.-104с.
- 42) Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.- 208-210 с.
- 43) Хабаров, А.А. Силовая подготовка школьников: проблемы, возможности и перспективы / А.А. Хабаров, Л.С. Дворкин. -Краснодар, КГУ,2008.-158с.
- 44) Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Жорж Константинович Холодов, Василий Степанович Кузнецов. – Москва: Академия, 2006. - 480с.

# Приложение 1

Утверждены  
приказом Минспорта  
России  
от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

## III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
(далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

Таблица №1

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
	Или бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
2.	Бег 1500 м (с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	160	180	135	145	165
6.	Метание меча весом 150 грамм (м)	24	26	33	16	18	22
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
7.							

8.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматическо	10	15	20	10	15	20
	Или Кросс на 3 км( бег по пересеченной местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
9.	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		9	9	9	9	9	9

\*В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

\*\*Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить

обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом [36].

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
	Утренняя	70
	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
	Виды двигательной деятельности в процессе учебного	120
	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов