Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сосновская средняя общеобразовательная школы №1

Исследовательская работа

Тема:

***«ГТО – вчера, сегодня, завтра»***

|  |  |
| --- | --- |
| **... &ncy;&ocy;&rcy;&mcy;&ycy; &Gcy;&Tcy;&Ocy; &ncy;&acy; &pcy;&rcy;&ocy;&tcy;&yacy;&zhcy;&iecy;&ncy;&icy;&icy; &vcy;&scy;&iecy;&jcy; &zhcy;&icy;&zcy;&ncy;&icy;** | Подготовила  обучающаяся 11 класса  Летунова Алёна  Руководитель  педагог дополнительного образования  филиала МБОУ Сосновской СОШ № 1 в с.Отъяссы  Венцевич Жанна Павловна |

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………………….…….стр. 3

ГЛАВА I. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО …..…..стр. 8

* 1. . ИСТОРИЯ КОМПЛЕКСА ГТО …………..…………………...………стр. 8

1.2. КОМПЛЕКС ГТО В 1930 ГОДЫ.......... ……………………………..стр. 9

1.3. НОВЫЙ КОМПЛЕКС ГТО В 1940 ГОДЫ……………….……......…стр.10

1.4. ВОЕННО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС (ВСК)…….…………….…стр. 11

ГЛАВА II ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ ………..стр. 12

2.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА …………………………..………....стр.12

2.2. СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ

ПОДГОТОВКИ …………………………..………......................…...……..стр. 16

2.3. РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ …….....стр.20

ГЛАВА III. ДОКЛАД НА РОДИТЕЛЬСКОМ СОБРАНИИ……………..стр.22

3.1. ВНЕДРЕНИЕ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В РАМКАХ РЕГИОНАЛЬНОЙ ИННОВАЦИОННОЙ ПЛОЩАДКИ «ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»……………………………..………………………..………...стр. 22

ГЛАВА IV ЗАКЛЮЧЕНИЕ……………………………………….……….стр. 26

ИСТОЧНИКИ………………………………………………………….…….стр.28

ПРИЛОЖЕНИЕ……………………………………………...………………стр.29

**ВВЕДЕНИЕ**

Сегодня есть очень важная задача — разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы — воспитания всесторонне и гармонически развитого человека — является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Также успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития.

Во все века люди высоко ценили такие качества человека как нравственность, мораль, воля, характер. Глубокие социально – экономические преобразования, происходящие в современном обществе, заставляют нас размышлять о будущем России, о ее молодежи.

Поэтому необходимо создание условий для реализации конституционного права граждан на занятия физической культурой и спортом, улучшение показателей физической подготовленности и здоровья населения, привлечения широких масс населения, прежде всего детей и подростков, к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создание эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса.

Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Наряду с общеобразовательной школой, которой принадлежит ведущая роль во всестороннем развитии личности ученика, особое значение принадлежит учреждениям дополнительного образования, в т. ч. детско-юношеским спортивным школам. В них функционируют различные секции, где формируются такие нравственные качества как ответственность за свои поступки и поведение своих товарищей, глубокая заинтересованность в общем успехе, сила воли, стремление к достижению высоких результатов. Наряду с этим занятия в спортивных секциях позволяют школьникам развивать у себя быстроту, ловкость, силу, упорство.

Не вызывает сомнения тот факт, что активные занятия детей в секциях и группах физкультурно-спортивной направленности позволяет им более полно раскрыть свои способности, обрести уверенность в себе, вырасти личностью, готовой к дальнейшей интеллектуальной, профессиональной и духовной деятельности, личностью с альтруистическим, толерантным отношением к жизни, готовой прийти на помощь.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития человека, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Сложности возникают при спортивной работе с подростками, т.к. период от 13 до 17 лет характеризуется бурным развитием физических способностей ребят и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленных занятий в большинстве видов спорта.

Одновременно с этим, интенсивные нейроэндокринные перестройки в организме подростков дают возможность рассматривать спорт как дополнительный раздражитель, который может, однако, как улучшить, так и ухудшить естественное течение биологических процессов.

В настоящее время состояние здоровья и физической подготовленности российских школьников находится на критически низком уровне. Две трети школьников имеют хронические заболевания. Высоким остается уровень табакокурение, наркомании и алкоголизма.

Одной из основных причин этого является чрезвычайно низкая двигательная активность школьников. Уроки физической культуры покрывают этот дефицит лишь на 10-18%. Не все обучающиеся посещают спортивные секции, большинство предпочитает сидеть дома за компьютером или перед телевизором.

Среди обучающихся и родителей был проведен социологический опрос, нужен ли детям спорт, спорт – альтернатива пагубным привычкам, нужен ли в школе третий час урока физической культуры, как физкультура и спорт влияют на здоровье ребенка.

В 2014 году  в нашем учреждении был проведен ремонт спортивного зала и так же он был оснащен спортивным оборудованием. Дети с удовольствием занимаются в спортивных объединениях «Юные Олимпийцы», «Кожаный мяч». Мы поняли, что нужно развиваться дальше, так как дети стали меньше пропускать учебные занятия по причине заболевания, меньше времени тратить на игры за компьютером.

Таким образом: проект «ГТО вчера, сегодня, завтра» создан для продвижения среди детей здорового, активного образа жизни и занятости детей во внеурочное время, а так же для обновления и реконструкции спортивного зала и спортивной площадки.

«Быстрее, выше, сильнее!» – это девиз олимпийского движения, который ориентирован на привлечение внимания к физическому и нравственному воспитанию, развитию детей, через активное участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях и творческих конкурсах.

Проблема спортивно-оздоровительной направленности заключается в том, что именно в школьные годы должна быть создана прочная основа для укрепления здоровья и физического совершенствования человека, так как в этот период завершается развитие физиологических систем, в том числе и двигательного аппарата.

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

АКТУАЛЬНОСТЬ

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

В марте 2013 г. В. В. Путин на совещании по развитию системы физического воспитания произнес: «Думаю, что вполне уместно вспомнить позитивный опыт прошлых лет, когда в нашей стране действовал так называемый комплекс ГТО, его нормативы сдавали люди разных возрастов, это был реально работающий механизм. В значительной степени он затерся, но он работал. Эту систему нужно возродить…».

Глава государства уверен, что возрождение этой системы в новом современном формате может принести большую пользу. С этой целью в образовательных организациях уже внедряются инновационные и вариативные формы физического воспитания основанные на международном опыте. Как известно оздоровительные технологии должны базироваться на индивидуальной оценке уровня физического состояния и двигательной подготовленности обучающихся. Это помогает правильно планировать тренировочный процесс, дает возможность оценить эффективность занятий. Дальнейшая тренировочная работа может строиться как на привычном принципе «подтягивания отстающих»,  так и на относительно новом методическом подходе - развитии «ведущих» двигательных качеств

**Данный проект направлен на решение следующих основных проблем:**

* Повышение двигательной активности;
* Развитие специальных физических качеств для подготовки к сдачи норм комплекса ГТО;
* Внедрение инновационных форм физического воспитания.

Цель: Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья для норм сдачи ГТО.

Задачи:

* увеличение числа обучающихся, к занятиям физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности;
* формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях;
* воспитание детей в духе лучших спортивных традиций и здорового образа жизни, воспитание у детей и подростков спортивно-патриотического и социально-значимого мировоззрения;
* развитие у подрастающего поколения лидерских качеств, нравственных и культурных ценностей;
* повышение интереса детей к занятиям спортом, пропаганды здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Объект исследования: процесс достижения спортивных результатов физической подготовки для сдачи ГТО.

Предмет исследования: приемы влияния средств физической подготовки на спортивный результат.

База исследования:теоретико-практическое исследование проводилось в филиале МБОУ Сосновской СОШ №1 в с.Отъяссы, Сосновского района, Тамбовской области.

**Теоретическая обоснованность проекта**

Поскольку комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, значит каждый из нас будет иметь какое-то отношение к этому комплексу.

Данный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий.

Основной проблемой внедрения Комплекса ГТО можно назвать саму необходимость внедрения данного комплекса. Сегодня все чаще можно услышать вопрос: зачем нам сдавать ГТО? Ответ на этот вопрос для каждого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Опрос показал, что таких среди нас больше, в частности в нашей образовательной организации, но есть и те, которые негативно относятся к сдаче норм ГТО. Как же вести себя с такой категорией людей? Как заинтересовать этих людей, увлечь спортом? Как реализовать это на практике? Все это и натолкнуло на мысль о создании проекта по реализации комплекса ГТО.

**I. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО**

* 1. **История комплекса ГТО**

История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого Октября страна наша крепла и мужала, когда энтузиазм советских людей, их тяга к новому, революционному проявились буквально во всех сферах жизни в труде, культуре, науке, спорте. 1931 – 1939 гг. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ВЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден.

Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела. Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела. Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году был учрежден значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14, 15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

* 1. **Комплекс ГТО в 1930 годы**

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку. Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО. Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

Во второй половине 30-х годов, в результате создания добровольных спортивных обществ, улучшилась работа коллективов физической культуры фабрик, заводов, учебных заведений. Значительное развитие получили физическая культура и спорт среди сельской молодежи. Стали крепнуть секции по различным видам спорта в коллективах физической культуры, быстро росло число физкультурников и спортсменов. Важным этапом в истории отечественного спорта явилась введенная в 1937 году всесоюзная спортивная класс- спецификация, в которую были включены нормы и требования по 10 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике, боксу, борьбе, плаванию, теннису, фехтованию, конькобежному и стрелковому спорту.

1939 года в СССР было подготовлено свыше 100 тысяч спортсменов-разрядников, в том числе 6420 спортсменов первого, 18 798 второго и 76 892 третьего разрядов. 19401945 гг. К концу 30-х годов стал вопрос об улучшении содержания комплекса ГТО. Его нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания и в 1939 году был разработан новый комплекс ГТО, который 26 ноября 1939 года был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Утверждение комплекса ГТО одно из ярких свидетельств заботы Советского государства об укреплении здоровья и всестороннем физическом развитии на рода.

* 1. **Новый комплекс ГТО в 1940 годы**

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору, что обеспечивало сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий, кроме того, каждый сдающий нормы ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости. По сравнению с предыдущим комплексом количество норм было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО 2-й ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО 2-й ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда всесоюзной спортивной классификации. Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной. Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за подвиги в труде и бою.

**1.4. Военно-спортивный комплекс (ВСК)**

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО «Военно- спортивный комплекс» (ВСК), и в 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна Ступень комплекса ГТО «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста. Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Физкультурные организации, выполняя требования комплекса, вносили новые предложения по проведению массовых спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Постановление партии и правительства определило программу дальнейшего развития физкультурных организаций в соответствии с требованиями в период развернутого строительства коммунистического общества. С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО, действовавшего с 1959 года, перестал соответствовать тем новым требованиям, более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания народа, развития физкультурного движения в стране. В связи с этим появилась необходимость совершенствовать формы и методы организации физкультурного движения и комплекса ГТО.

**II. ФИЗИЧСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ  
2.1. Физическая подготовка**

Физическая подготовка – это двухсторонний процесс, содержанием которого является обучение навыкам или умениям, и воспитание физических качеств.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

Физическая подготовка – это одна из сторон подготовки в физическом воспитании, спорте, связанная с воспитанием физических качеств.

Физическая подготовка обучающегося направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливость, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых спортивной деятельности. В тоже время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

- Общая физическая подготовка независимо от какого либо вида спорта имеет основные задачи – достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и укрепление здоровье лыжников. В процессе общей физической подготовки развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для движения высокого уровня развития физических качеств и решение других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта. ОФП проводится примерно одинаково не зависимо от предполагаемой специализации. В летнее время целью разностороннего развития в подготовку юных спортсменов широко включаются упражнения , в основном в виде длительного передвижения – прогулки на велосипеде, гребля, плаванье, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовке. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основе группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалификационных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных способностей и избранного вида лыжого спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах. ОФП служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей.

- Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышении е функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются, передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах. При выполнении этих упражнений укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются технике лыжных ходов. Ввиду того, что эти упражнения сходны с передвижением на лыжах и по двигательных характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный процесс физических качеств и двигательных навыков. В настоящее время один из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика является передвижение на лыжероллерах. Расширение его применения вполне справедливо, однако одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок упражнений не в состоянии полностью решить ее задачи специально физической подготовке. Поэтому в тренировках лыжника-гонщика смешанное передвижение по пересеченной местности с чередованием бега и имитации в подъемы различной крутизны и длины должно постоянно включаться в подготовку, наравне с другими упражнениями Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности юных лыжников и отдельных групп мышц.

Техническая подготовка – составная часть специальной подготовки. В подготовительном процессе применяются разнообразные специальные упражнения начинающего лыжника.

В специальных упражнениях следует предусмотреть не только совершенствование силы и координации движений, но и растягивание, и расслабление мышц, выполнение упражнений в ритме рабочих движений лыжника, совершенствование равновесия и т.п.

Специальные упражнения начинающего лыжника должны изучаться еще глубже. Многие вопросы пока остаются спорными и неясными: не определена еще корреляционная связь ряда упражнений со спортивными результатами лыжника. Недостаточно убедительно доказана польза применения лыжероллеров в летней подготовке начинающего лыжника, не определена целесообразность использования ряда имитационных упражнений.

В зимнее время основным средством специальной физической подготовкой является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника тесно связана с другими видами подготовки – технической, и специальной психической.

При построение круглогодичной тренировки, а также в процессе в многолетней подготовке определяются определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, применение которых решает задача общей и специальной физической подготовок. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. C приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу ОФП. Объем упражнений на этот вид подготовки постепенно увеличивается, но важно от этапа к этому закреплять и поддерживать на достигнутом уровне навыки, приобретенные при изучении предыдущих разделов подготовки. Средства одного вида подготовки должны быть органически связанны с последующим видом, при этом важно соблюдать преемственность в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. На соотношение средств ОФП и СФП и динамику и динамику его изменения в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст и индивидуальные особенности развитии в целом и отдельных групп мышц, физические качества, функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. Это соотношение на различных этапах подготовки лыжника, как в годичном цикле лыжника, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но большая тенденция в изменении показателей остается низменно. В целом соотношение средств ОФП и СФП – вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней тренировки даже в конце юношеского возраста объем средств ОФП может быть весьма значительным. Такая же картина может наблюдаться и у юниоров, особенно в подготовительный период.

Также оказываются существенные влияние на занимающихся лыжным спортом оздоровительные силы природы. Изменения метеорологических условий (воздействие температуры воздуха, изменение атмосферного давления и другое) вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния здоровья и работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные силы природы используются по двум направлениям:

1. Как сопутствующие факторы, создающие наиболее благоприятные условия, в которых осуществляется процесс физического воспитания. Они дополняют эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.
2. Как относительно самостоятельные средства оздоровление и закаливание организма. При оптимальном воздействии они становятся формой активного отдыха и повышают эффект восстановления.

Одним из главных требованиям к использованию оздоровительных сил природы является системное и комплексное применения их в сочетании с физическими упражнениями.

К гигиеническим факторам, содействующим укреплению здоровья и повышающим эффект воздействия физических упражнений на организм человека, стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относится личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.), соблюдения общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Не соблюдение гигиенических требований снижает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

* 1. **Средства, методы и формы физической подготовки**

Средства физической подготовки

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния и решения задач физической подготовки (далее именуется - физические упражнения).

Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств. Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме спортсмена. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье.

В процессе физической подготовки используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме. В гимнастике и атлетической подготовке, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике; спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, основное звено и детали. При обучении новому физическому упражнению спортсмены овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов. Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

Применяемые в физической подготовке упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость.

По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбегу, прыжки с разбегу в длину и высоту, движения в спортивных играх).

Методы физической подготовки

В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

Методы обучения направлены на формирование навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Тренировка направлена на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Тренировка заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

низкая - до 130 уд./мин.;

средняя - 130-150 уд./мин.;

высокая - 150-170 уд./мин.;

максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, - чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту обучающихся.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у обучающихся и повышение сплоченности коллективов.

Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

Формы проведения физической подготовки

Формами проведения физической подготовки являются: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебной деятельности, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая тренировка.

**2.3. Развитие специальных физических качеств**

В спортивной практике различают несколько видов выносливости: общую, скоростную, силовую и специальную.

Выносливость характеризует способность спортсменов в течение максимального длительного времени выполнить динамическую работу заданного характера и интенсивности.

Скоростная выносливость определяется способностью совершать упражнения заданного характера и высокой интенсивности на определенной дистанции. Грацией интенсивности меняются в зависимости от длины дистанции. При систематической тренировки уровень развития скоростей выносливости повышается, однако значительно медленнее, чем уровень развития общей выносливости.

Силовая выносливость (или выносливость при силовой работе) характеризуется способностью человека выполнять упражнения, связанные с определенными физическими усилиями, длительное время.

Специальная выносливость характеризуется способностью выполнять работу, связанную с переключением одного характера мышечной деятельности на другой, с определенной интенсивностью в зависимости от длины дистанции.

Организм человека стремится приспособиться к специфическим нагрузкам, предъявляемым к нему, поэтому в развитии специальной выносливости следует учитывать характер рельефа дистанции, на которой предстоят наиболее ответственные соревнования.

Для успешного развития специальной выносливости необходима высокая тренированность нервной системы и быстрая реакция различных систем, способность противостоять воздействию факторов внешней среды (мороза, ветра, различного состояния снега и т.п.).

Все это позволяет говорить о необходимости развития в юношеском возрасте различных видов выносливости.

При выполнении физических упражнений сила характеризуется степенью напряжения, развиваемого мышцами. Это напряжение изменяется благодаря наличию высококоординированной нервной регуляции.

Большую роль в проявлении мышечной силы играют ЦНС и деятельность желез внутренней секреции

Важное место в проявлении силы принадлежит образованию условных рефлексов, которая способствует лучшей регуляцией двигательной деятельности. В процессе тренировки налаживается координация между возбуждением различных двигательных нервных центров.

Выбор методики совершенствования силы зависит от степени ее проявления и сочетания с другими качествами в данном виде спорта. В Различные виды спорта предъявляют неодинаковые требования к развитию силовых качеств.

Основание спортивной техники должно проводиться на фоне хорошо развитой силы. Различные виды спорта предъявляют неодинаковые требования к развитию силовых качеств.

Сила необходима, для того чтобы способность организма могла сопротивляться утомлению при длительных упражнениях и при относительно больших усилиях.

Совершенствование качества быстроты связано с развитием и совершенствованием ряда качеств: силы, гибкости, ловкости, расслабления. Быстрота есть способность человека выполнять определенные двигательные действия в минимальный промежуток времени.

Быстрота непосредственно связана с гибкостью спортсмена. Гибкость называется способность человека выполнять движения с большой амплитудой (что возможно только при хорошей подвижности в суставах). Подвижность в суставах, в свою очередь, зависит от эластичности связок, умения расслаблять отдельные группы мышц.

Ловкость имеет прямую связь с быстротой, а также с силой и выносливостью. Ловкость проявляется в сложных движениях, в которых надо быстро и наиболее совершенно решать двигательную задачу.

Критерии точного измерения ловкости пока еще подобрать очень трудно, можно только сказать, что в основном это параметры пространства и времени.

**РАЗДЕЛ III. ДОКЛАД**

**3.1. Внедрение Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в рамках региональной инновационной площадки «Школа – территория здоровья»**

(Выступление на родительское собрание подготовила педагог дополнительного образования Венцевич Ж.П.)

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший фактор безопасности государства и устойчивого развития общества.

Очень важным и приоритетным мероприятием в рамках программы «Школа – территория здоровья» является внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» или «Горжусь Тобой Отечество»

Комплекс внедряется в три этапа:

1. Первый этап – организационно-экспериментальный (март 2014 года – декабрь 2015 года). В рамках этого этапа предусматривается апробация комплекса ГТО.

2. Второй этап (2016 год) – внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций страны.

3. Третий этап (2017 год) – повсеместное внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения России.

ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Структура комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

первая ступень - от 6 до 8 лет;

вторая ступень - от 9 до 10 лет;

третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

пятая ступень - от 16 до 17 лет;

шестая ступень - от 18 до 29 лет;

и т.д.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний, позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний подразделяются на обязательные испытания и испытания по выбору.

К обязательным испытаниям относятся:

испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости.

Испытания по выбору подразделяются на:

испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.

К обязательным испытаниям относятся:

1. Бег 100 м;

2. Бег 2000 м или 3000 м по выбору для юношей, 2000 м для девушек;

3. Прыжки в длину по выбору прыжок с разбега, прыжок с места;

4. Подтягивание на перекладине для юношей, подтягивание или отжимание для девушек;

К испытаниям по выбору в этом году относятся:

1. Поднимание туловища из положения, лежа на спине;

2. Наклоны вперед из положения стоя.

3. Метание гранаты;

4. Бег на лыжах 3000 м для девушек, 5000 м для юношей или кросс на длинные дистанции без учета времени 3000 м для девушек, 5000 м для юношей;

5. Плавание 50 м;

6. Стрельба из пневматической винтовки;

7. Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Учащимся предоставляется возможность выбора из этих 11-и видов испытаний. Для получения золотого значка они должны выбрать и сдать 8 видов из 11-и, для получения серебряного значка - 7 видов, для получения бронзового -6 видов. Оцениваться испытания будут в баллах. Следует отметить, что 6 видов испытаний учащиеся проходят в рамках учебной программы по физической культуре.

В этом полугодии учащиеся 10-11 классов нашей школы, которые относятся к основной медицинской группе, примут участие в апробации данного комплекса. Для учащихся спецмедгрупп будет разработан индивидуальный комплекс позднее.

Для внедрения комплекса ГТО в нашей школе имеется достаточная материально-техническая база, а также квалифицированный кадровый потенциал: у нас есть 1 спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием, спортивная площадка. В школе будет разработан план мероприятий по внедрению ГТО и определен состав рабочей группы во главе с зам.зав.филиала по УВР Е.И. Корнауховой и ответственной по воспитательной работе Тюриной Г.Н. В состав рабочей группы входят педагог дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности Венцевич Ж.П., учителя физической культуры Луньков И.П., Галахова Н.В. и Горохова Т.А. Для сдачи нормативов на базе нашей школы будет формироваться независимая экспертная комиссия, куда войдут зав.филиала Дрожжина М.С., члены родительского комитета и учителя-предметники.

Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 8 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 70 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 120 |
| 4. | 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 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой  (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |

[- Спортивная база для проведения испытаний, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)](http://www.school36-tambov.ru/7.pdf).

[- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)](http://www.school36-tambov.ru/4.pdf).

[- План мероприятий по поэтапному внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в МБОУ Сосновской СОШ № 1 в с.Отъяссы, Тамбовской области](http://www.school36-tambov.ru/309.pdf).

[- План-график проведения испытаний, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), среди учащихся 10-11 классов в возрасте 16-17 лет](http://www.school36-tambov.ru/12.pdf).

[- Состав рабочей группы по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2014-15 учебный год](http://www.school36-tambov.ru/21.pdf).

.

**Заключение**

В ходе реализации проекта ответственными за мониторинг назначены ответственный за воспитательную работу Тюрина Г.Н., педагог доп.образования Венцевич Ж.П., учителя физической культуры Луньков И.П., Горохова Т.Н.

В коридоре школы оформлен стенд «Нормативы сдачи ГТО». Каждый ребенок, а также любой желающий, который захочет сдать нормативы, может ознакомиться с ними.

После каждой сдачи нормативов результаты будут заноситься принимающими в протоколы, и оформляться ответственными в сводную ведомость. Результаты по желанию участников могут быть опубликованы на сайте школы в разделе «Спортивная жизнь» и «Наши достижения».

На протяжении многих лет, школа имеет немало хороших результатов в области спорта:

- чемпионы района по волейболу;

- чемпионы района по футболу;

- чемпионы района по легкой атлетике;

- чемпионы района по шашкам и шахматам;

- призеры региональной военно-спортивной игры «Зарница – 2014»

-участники региональной военно-спортивной игры «Зарница» в 2010, 2011, 2012, 2013 годах;

-призеры региональных соревнований всероссийского уровня «Президентские состязания» по волейболу и футболу;

-призеры региональных соревнований всероссийского уровня «Спартакиада -2015» по волейболу.

Имея большой и положительный опыт работы с учащимися по достижению спортивных результатов, надеемся, что результативность нашего проекта также будет на должном уровне, т.к. задачи проекта реально выполнимы

В заключении хочется сказать, что нам предстоит многолетняя, трудоемкая работа по внедрению в нашу общеобразовательную школу комплекса ГТО (это и  дополнительное  материально-техническое обеспечение и подготовка кадров).

Внедрение ГТО – это социально-значимый проект  в России. С  помощью внедрения ГТО нам удастся  увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности обучающихся, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и школьного спорта, создать современную материально-техническую базу, а главное наши дети будут успешными и здоровыми в дальнейшей жизни.

Если в системе проводить учебно-тренировочные занятия, направленные на рост спортивных результатов, придерживаться принципов и определенных средств обучения, методически правильно строить структуру и последовательность обучения, учитывать возрастные особенности учащихся, их подготовленность, тогда можно получить результат развития выносливости, быстроты на учебно-тренировочных занятиях, которые со временем не утратятся и будут достигать совершенства в дальнейшем.

Сухомлинский писал, что нельзя все задачи воспитания решить одним средством. Если упустить что-нибудь одно: воспитание убеждений, воспитание человечности, воспитание трудолюбия, и вы не решите никакой другой задачи.

**Источники**

1. Гогунов Е.Н. психология физического воспитания и спорта М.: «физкультура и спорт». 2000;
2. Джапаридзе, Ю. О. Сила, выносливость, скорость. Теория и практика физической культуры. 1996;
3. Казанцев, К. М. Развитие силы и силовой выносливости: сб. ст. СПб., 1990;
4. Нестеров, В. А. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. Хабаровск: ДВГАФК, 2001;
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания спорта. М.: «Академия», 2000;
6. <http://subscribe.ru/digest/sport/news/n1519354826.html>
7. <http://defendingrussia.ru/love/proekt_gto>

Приложение

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

**Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование физического качества умения или навыка | Виды испытаний (тесты) |
| Скоростные возможности | 1. Челночный бег 3х10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с) |
| Сила | 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз) |
| Выносливость | 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) |
| 1. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 2. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 3. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 4. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) |
| 1. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 2. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 3. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени) |
| Гибкость | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) |
| 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см) |
| Прикладные навыки | 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км |
| 1. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 2. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 3. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 4. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 5. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени) |
| 1. Плавание без учета времени 10 м 2. Плавание без учета времени 15 м 3. Плавание без учета времени 25 м 4. Плавание без учета времени 50 м 5. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с) |
| 1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 2. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 4. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) |
| 1. Туристский поход с проверкой туристских навыков |
| Скоростно-силовые возможности | 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см) |
| 1. Метание мяча весом 150 г (м) 2. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 3. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| Координационные способности | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) |





