**«Направления деятельности**

**учителя физической культуры  
по внедрению Всероссийского комплекса ГТО»**

Никулин Алексей Алексеевич

Учитель физкультуры

МБОУ «Краснокутская СОШ» Боковского района

**ст. Краснокутская**

**2020 год**

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………………….3

1. Актуальность проекта…………………………………………………………4
2. Цель и задачи проекта ………… …………………….......................................5
3. Историческая справка………….………………………………………………6
4. Проектное решение…….. ……………………………………………………..7
5. Ожидаемые результаты………………………………………………………9
6. Содержание и методы деятельности проекта ………….…………………..10
7. Мотивы и стимулы реализации Проекта…………………………………...12
8. Примерные условия получения знаков ГТО……………………………….13
9. Заключение…………………………………………………………………..15

**Введение.**

Развитие физической культуры и спорта является одной из важнейших составляющих современной политики нашего государства, что обеспечивает простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни.

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» поможет охватить население нашей страны общим спортивным движением.

Начинается внедрение ГТО именно в системе образования. На сегодняшний день существует ряд проблем, в разной степени препятствующих полноценному развитию физической культуры и спорта:

1. Здоровый образ жизни не является нормой для большинства обучающихся;

2. Нет достаточного привлечения всех участников образовательного процесса к системным занятиям физической культурой;

3. Не все участники образовательного процесса мотивированы к физкультурно-спортивной деятельности;

4. Недостаточная работа по пропаганде ценностей физкультуры и спорта в средствах массовой информации.

Введение физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать решению части перечисленных выше проблем.

До недавнего времени учащиеся активно занимались на уроках физическойкультуры, но в связи с отменой сдачи экзаменов по данному предмету, уменьшилась мотивация учащихся к занятиям. Введение норм ГТО позволитмотивировать учащихся на такие занятия.

Нужно заметить, что введение физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО в образовательных учреждениях будет принято безболезненно, так как до его внедрения проводился мониторинг физической подготовленности учащихся, тесты которого частично совпадали с нормами ГТО.Они так же направлены на развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и т.п.

**1. Актуальность проекта.**

Здоровье и здоровый образ жизни. К сожалению, эти понятия пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Интенсивность учебного труда учащихся очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма.

По результатам последних исследований всероссийской диспансеризации, доля здоровых детей снизилась с 45% до 34 %, вдвое увеличился удельный вес детей, имеющих хроническую патологию и инвалидность. Были отмечены ухудшения показателей физического развития: дефицит массы тела стал выявляться в три раза чаще, снизились функциональные возможности организма. Значительную роль в ухудшении физического состояния, росте заболеваемости современных детей играют не только социальные условия, но и малоподвижный образ жизни. Особую тревогу вызывает то, что проводимые исследования показывают высокую степень распространения вредных привычек среди детей и подростков. При этом, по мнению экспертов занятия спортом с раннего возраста формируют к двенадцати годам стойкое неприятие вредных привычек.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью которого является охват всего населения страны, как взрослых, так и детей, общим спортивным движением.

Комплекс ГТО будет способствовать внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей, создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощных механизмов в формировании таких мировоззренческих качеств личности, как гражданственность и патриотизм.

**Актуальность проекта** состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество учащихся школы к участию в выполнению норм ВФСК «ГТО», а такжеположительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при выполнении норм ГТО.

**Новизна проекта** заключается в возрождении системы комплекса ГТО в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта.

**2. Цели и задачи проекта.**

**Цель проекта-**разработка системы мероприятий по внедрению ВФСК «ГТО» в образовательном учреждении и разработка рекомендаций по ее реализации.

**Задачи проекта:**

* Изучить нормативно–правовую базу, определяющую правовое поле процесса внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.
* Проанализировать методические рекомендации по реализации комплекса ГТО.
* Рассмотреть историю ГТО

**Основные принципы реализации проекта:** массовость, добровольность, доступность, открытость.

**Участники проекта:**все участники образовательного процесса:

* Учитель физической культуры
* Обучающиеся школы
* Работники образовательного учреждения (классные руководители, медицинский работник)
* Родители (законные представители) учащихся.

**3.Историческая справка.**

«**Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных** и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы. 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.

Те, кто освоил и выполнил специальные нормативы, награждались значком ГТО. Позже были введены нормативы ГТО II ступени – повышенной трудности, а в 1934 году – облегченный комплекс «Будь готов к труду и обороне СССР», предназначенный для юношей и девушек. Таким образом, три ступени комплекса ГТО стали основой советской государственной системы физического воспитания трудящихся. С тех пор степень освоения физкультурниками комплекса ГТО стала одним из важнейших показателей качества массовой физкультурной работы на фабриках и заводах, в колхозах и совхозах, в школах, вузах и других учебных заведениях, в учреждениях и на предприятиях страны, в воинских частях и на кораблях. О популярности и роли комплекса ГТО в жизни нашего государства свидетельствует тот факт, что к началу Великой Отечественной войны более 8 миллионов советских граждан успешно сдали все нормы комплекса и были награждены значком ГТО первой или второй ступени.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал Указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

1. **Проектное решение.**

Система внедрения комплекса ГТО - это совокупность взаимосвязанных и взаимообусловленных действий по обеспечениювнедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.

В качестве базовых компонентов в системе внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении мы выделяем:

* управленческий блок по организации эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО;
* блок нормативно-правового и ресурсного обеспечения;
* блок программно-методического, технологического и организационного обеспечения процесса проектирования системы внедрения ГТО;
* блок информационного сопровождения и проведения масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании;
* блок мониторинговых процедур, обеспечивающих внедрение ГТО;
* блок организации и проведения мероприятий спортивной и военно – патриотической направленности.

Создание управленческого блока обеспечивает организацию эффективной деятельности по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении, который представлен следующей трехуровневой структурой:

* **Стратегический уровень**: директор, управляющий совет, педагогический совет.
* **Тактический уровень**: Центр внедрения комплекса ГТО, который создается на временной основе для организации и координации деятельности по внедрению комплекса ГТО. Основными функциями Центра являются:
* разработка нормативных документов по внедрению комплекса ГТО;
* осуществление методического сопровождения педагогов по вопросам внедрения комплекса ГТО;
* организация информационного сопровождения и проведение масштабной информационно-разъяснительной и PR-кампании
* организация и проведение комплексного мониторинга, обеспечивающие внедрение комплекса ГТО.
* **Организационный уровень**: школьное методическое объединение учителей физической культуры и ОБЖ, орган ученического самоуправления, родительский комитет.

**У**Созданная интегративная управленческая модель, в которой с разными функциями, но на равных правах участвуют педагоги, администрация, ученики и родители (законные представители). Каждый элемент этой управленческой структуры имеет свой функционал и отвечает за свой участок работы.

**Основные параметры управления:**

* обеспечение целенаправленности, организованности, экономичности ожидаемого результата;
* свойства управления: активность, прогностичность, интегративность, демократичность;
* управленческие действия: анализ, планирование, организация, руководство, контроль.

Кроме функциональной управленческой структуры осуществляется специальная процедура управления - мониторинг степени участия всех участников образовательного процесса во внедрении комплекса ГТО.

Предполагается регулярное проведение мониторинга эффективности реализуемых в рамках проекта мероприятий на основе перечня показателей, разработанных в ходе первого этапа реализации проекта. На основании данных мониторинга в перечень и содержание мероприятий проекта, а также в их ресурсное обеспечение вносятся своевременные корректировки, проводится уточнение показателей и затрат на мероприятия проекта.

Система работы по внедрению комплекса ГТО в образовательном учреждении представлена в дорожной карте.

5.Ожидаемые результаты проекта

Критерии и показатели оценки результативности и эффективности проекта:

* Положительная динамика учебных и внеучебных достижений обучающихся, увеличение доли победителей и призёров в спортивных соревнованиях и конкурсах различного уровня.
* Увеличение количества обучающихся, желающих профессионально заниматься спортом.
* Рост процента выпускников, поступающих в ВУЗы и колледжи по направлению «Физическая культура».
* Положительная динамика физической подготовленности и уровня здоровья обучающихся.
* Снижение случаев асоциального поведения учащихся, увеличение числа участников образовательного процесса, не имеющих вредных привычек.
* Повышение процента охвата обучающихся программами дополнительного образования физкультурно-оздоровительного направления.
* Уменьшение числа заболеваний школьников, уменьшение количества пропусков уроков по болезни.
* Увеличение количества обучающихся и жителей, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях.
* Удовлетворенность участников образовательного процесса функционированием спортивно-оздоровительной системой школы.
* Повышение рейтинга и конкурентоспособности школы в социуме.

**6. Содержание и методы деятельности проекта**

Непрекращающиеся уже второе десятилетие модернизационные процессы в российском образовании обусловлены кризисом качества образования и стремлением обеспечить соответствие этой институциональной структуры потребностям современного общества и особенностям развития современного поколения, входящего в жизнь в непростых социально-экономических и геополитических условиях. В связи с этим широко обсуждаются системообразующие вопросы целеполагания: качество образования не сводится только к получению обучающимися знаний, умений и навыков, но определяется уровнем сформированности у них личных и социальных компетенций, раскрывающихся через такие категории, как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «служение обществу», «патриотизм». В этой связи, не случайно обращение общества и государства к опыту использования физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО»).

В связи с этим, в соответствие с Указом Президента РФ от 24.03.2014 №172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Указом Президента РФ от 01 июня 2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»,

Письмами Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.06.2014 г. «Об аттестации учащихся образовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура», 28 июля 2014 г. № 02.1-14-8304 " О внедрении Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГТО») система образования и физического воспитания подвергается серьезным изменениям.

Физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» - это возрожденная философия воспитания здорового, сильного, умелого, любящего свою Родину гражданина. Это утверждение лежит в основе ответа на вопрос: «Зачем необходим комплекс «ГТО», и «Какие инновационные формы физкультурно¬образовательной работы нужны в настоящее время в образовательном учреждении?».

Проект внедрения «ГТО» разработан в рамках по возрождению комплекса «ГТО» разработан на две категории граждан: обучающихся и педагогов школы и дополнительного образования.

Данный проект основывается на принципах здоровьесберегающей образовательной деятельности, которые обосновали в своих работах такие ведущие российские ученые, как Н.К. Смирнов, Л.В.Байбородова, Л.Ф.Тихомирова:

1. Выполнение нормативов комплекса «ГТО» - не самоцель, а показатель эффективности работы педагогов по физической подготовке и физическому воспитанию обучающихся.

2. Принцип взаимосвязи физического воспитания с духовно-нравственным, гражданско-патриотическим воспитанием.

3. Принцип не нанесения вреда.

4. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.

5. Принцип взаимосвязи здоровья и благополучия.

6. Принцип приоритета развивающего обучения.

7. Принцип непрерывности и преемственности.

8. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.

9. Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся (принцип психофизиологической комфортности).

10. Комплексный междисциплинарный подход.

11. Принцип медико-психологической компетентности учителя

12. Приоритет позитивных воздействий (подкреплений) над негативными.

13. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегий.

14. Приоритет активных методов обучения.

15. Принцип отсроченного результата.

16. Принцип получения обратной связи.

17. Принцип контроля за результатами.

Проект демонстрирует возможность и необходимость индивидуализированного подхода к отбору форм физкультурно-образовательной работы для подготовки к сдаче норм «ГТО» в общем и дополнительном образовании не вступая в противоречие с ФГОС; представляет методологические и методические принципы отбора инновационных форм физкультурно-образовательной работы, на основе мониторинга их эффективности, для внедрения в образовательных учреждениях «ГТО»; предлагает алгоритм внедрения и диссеминации инновационных форм внедрения «ГТО» в образовательных организациях.

Главным условием реализации и успешности данного проекта является его комплексный характер и личный пример учителя, который не только ведет здоровый образ жизни, но и является патриотом.

Особенностью данного проекта является то, что он доказывает, что сложившая система реализации внедрения в «ГТО» носит прежде всего здоровье ориентированный характер, включающий физическое, духовно-нравственное и волевое развитие, патриотическое воспитание.

Таким образом, деятельность по реализации проекта представляет собой не одно из направлений деятельности образовательной организации (обособленное от других), а, интегрированное во все направления работы школы и организаций системы дополнительного образования детей, решение

задач сохранения, укрепления и развития здоровья, обучающихся в контексте их основной образовательной (и иной) деятельности, а также повышение квалификации педагогов.

**7.Мотивы и стимулы реализации Проекта.**

Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан.

Для каждой социально-демографической группы граждан, а также организаторов процессов, активно участвующих в выполнении комплекса ГТО, включить различные системы мотивации:

1. система мер награждения и поощрения обучающихся, успешно выполняющих нормы ГТО на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
2. система мер награждения и поощрения организаторов и активных участников внедрения Комплекса на федеральном, региональном и муниципальном уровнях;
3. проведение всероссийских конкурсов на лучшую организацию работы среди субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и ведомств по созданию условий для внедрения Комплекса среди различных категорий и групп населения;
4. льготное использование объектов спорта при проведении мероприятий Комплекса;
5. морально-материальное стимулирование лиц, участвующих в подготовке и успешном выполнении норм ГТО, а также предоставление льгот при посещении фитнес-клубов, спортивных залов, бассейнов и других объектов спорта (по решению муниципальных органов власти и собственников объектов);
6. учет сведений об индивидуальных достижениях, результатах выполнения нормативов ГТО при поступлении на обучение по программам профессионального образования.

**8.Примерные условия получения знаков ГТО.**

Условия получения знаков ГТО (разрядные нормы и требования) устанавливаются с учётом особенностей вида спорта, пола и возраста учащихся. Например, к учащимся кадетских корпусов и военных училищ предлагается предъявлять повышенные требования.

Разрядные нормы выражены в мерах времени, длины, веса, а также определяются следующими показателями:

* успешность прохождения тестирования ГТО;
* регулярность посещения уроков физкультуры;
* членство в спортивном клубе в течение определенного периода времени и регулярность посещения тренировок;
* участие в составе сборной команды в соревнованиях по комплексу ГТО;
* участие в составе сборной команды или самостоятельно в межклубных соревнованиях;
* завоевание определённого места на соревнованиях.

**Бронзовый значок:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* выполнение базовых нормативов ГТО в соответствии с возрастом;

Разделение бронзового значка на степени предлагается осуществлять в зависимости от показателей при выполнении нормативов комплекса ГТО.

**Серебряный значок I степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* участие в составе сборной команды учебного заведения в соревнованиях по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала соревнований;
* участие в составе сборной в Спартакиадах по комплексу ГТО, прохождение в составе сборной команды отборочных соревнований, участие в 1/8 финала;
* членство в спортивном клубе по любому из видов спорта минимум в течение учебного года;
* участие в межклубных соревнованиях.

**Золотой значок I степени:**

* посещение уроков физкультуры и регулярное прохождение тестирования;
* успешное выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастом;
* успешное выполнение требований Президентских тестов;
* победа в составе сборной в соревнованиях по комплексу ГТО или Спартакиадах по комплексу ГТО;
* участие в составе сборной в финале соревнований по комплексу ГТО или Спартакиад по комплексу ГТО;
* членство в спортивном клубе по любому из видов спорта в течение учебного года;
* победа или выход в финал межклубных соревнований по виду спорта.

**Заключение.**

По нашему мнению есть несколько факторов, которые нужно учесть, чтобы эффективно реализовать программу введения нормативов ГТО: наказание школ за пренебрежение основной массой детей в пользу рекордсменов, оценка школ по массовой вовлеченности ребят в спорт, создание общедоступных бесплатных комплексов для детей. Нормы ГТО должны быть для каждой группы здоровья свои, с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья детей. Необходимо учитывать, что спортивная подготовка современных детей не такая как двадцать лет назад. Сейчас ребята почти никуда не ходят, зато много времени проводят за партой, а дома за компьютером и телевизором, у многих развивается гиподинамия. По официальным данным Минздрава, сейчас только один из десяти выпускников не имеет нареканий со стороны врачей. У половины различные функциональные отклонения, более трети - болеют чем- то хроническим. За 11 школьных лет становится в пять раз больше человек с нарушением зрения и осанки - сколиоз крутит позвоночники всем, севшим за школьные парты. В четыре раза увеличивается число заболеваний нервно-психическими расстройствами, в три - органов пищеварения.   
Поэтому цель возрождение ГТО - попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр ребята шли на стадионы.

В заключении хочется сказать, что нам предстоит многолетняя, трудоемкая работа по внедрению 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 граждан, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и школьного спорта, создать современную материально-техническую базу, а главное наши дети будут успешными в дальнейшей жизни.

Приложение №1

**Норматив ГТО «Лыжные гонки»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень ГТО | Норматив | Мальчики  Серебряный  значок | Мальчики  Золотой  значок | Девочки  Серебряный  значок | Девочки  Золотой  значок |
| I ступень | Лыжные гонки 1 км (мин.) или | 8,30 | 8,00 | 9,00 | 8,30 |
| Лыжные гонки 2 км | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени |
| II ступень | Лыжные гонки 1 км (мин.) или | 7,00 | 6,30 | 7,30 | 7,00 |
| Лыжные гонки 2 км | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени |
| III ступень | Лыжные гонки 2 км (мин.) или | 14,00 | 13,00 | 14,30 | 14,00 |
| Лыжные гонки 3 км | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени | без учета  времени |
| IV ступень | Лыжные гонки 3 км (мин.) | 18,00 | 17,30 | 20,00 | 19,30 |
| V ступень | Лыжные гонки 3 км (мин.) | - | - | 19,0 | 18,3 |
| Лыжные гонки 5 км (мин.) | 27,0 | 25,0 | - | - |
| или  Лыжные гонки без учета времени (км) | 10 | 10 | 5 | 5 |
| VI ступень | Лыжные гонки 5 км (мин.) или  Лыжные гонки 10км (мин.) | 25,3  53,0 | 23,3  50,0 | -  - | -  - |
| Лыжные гонки 3 км (мин.) или  Лыжные гонки 5 км (мин.) | -  - | -  - | 19,0  35,0 | 17,0  30,0 |
| VII ступень | Лыжные гонки 5 км (мин.) или  Лыжные гонки  10 км (мин.) | 26,0  54,0 | 24,0  51,0 | -  - | -  - |
| Лыжные гонки 3 км (мин.)или  Лыжные гонки  5 км (мин.) | -  - | -  - | 20,0  36,0 | 18,0  32,0 |

Лыжные гонки,- единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

**Попеременный двухшажный ход**

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

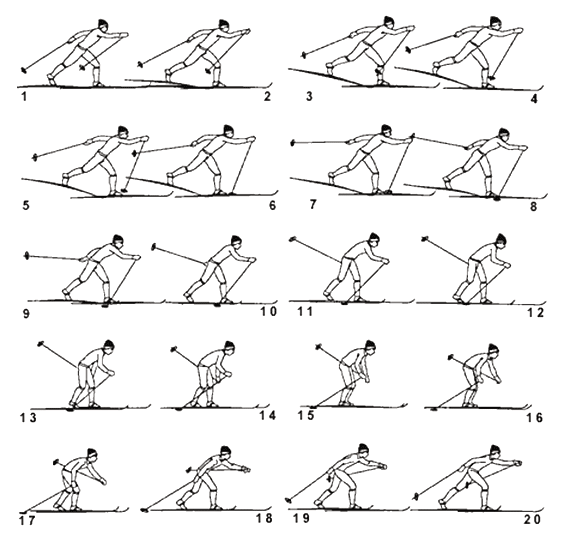
В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 1)

Рис. 1 Попеременный двухшажный шаг

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

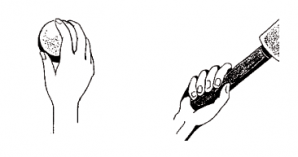
19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.  
20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

**Метание снаряда**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень ГТО | Норматив | Мальчики  Серебряный  значок | Мальчики  Золотой  значок | Девочки  Серебряный  значок | Девочки  Золотой  значок |
| I ступень | Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| II ступень | Метание мяча 150г (м) | 30 | 35 | 19 | 24 |
| III ступень | Метание мяча 150г (м) | 31 | 40 | 20 | 25 |
| IV ступень | Метание мяча 150г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |
| V ступень | Метание гранаты:  – 700 гр. (м) | 30 | 32,5 | - | - |
| – 500 гр.(м) | - | - | 18 | 20 |
| VI ступень | Метание гранаты:  – 700 гр. (м) | 38 | 42,5 | - | - |
| – 500 гр.(м) | - | - | 22 | 27 |
| VII ступень | Метание гранаты:  – 700 гр. (м) | 36 | 42 | - | - |
| – 500 гр.(м) | - | - | 19 | 23 |

И.п. держание снаряда.

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

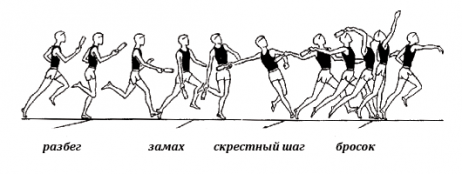
Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Рис. 3 Метание гранаты

Рис. 2 Метание мяча

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

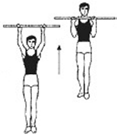
Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад. плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движениевперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

**Норматив ГТО «Подтягивание»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень ГТО | Норматив | Мальчики Серебряный значок | Мальчики Золотой значок | Девочки Серебряный значок | Девочки Золотой значок |
| I ступень | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 3 | 5 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 8 | 13 |
| II ступень | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 4 | 6 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 10 | 15 |
| III ступень | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 8 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 15 | 19 |
| IV ступень | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 19 | 22 |
| V ступень | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 12 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 22 | 27 |
| VI ступень | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 11 | 13 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 25 | 30 |
| VII ступень | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 10 | 12 | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | 20 | 25 |

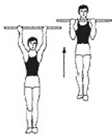
**Подтягивание средним прямым хватом**

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

\* Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

\* Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

**Подтягивание средним обратным хватом**

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

\* Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

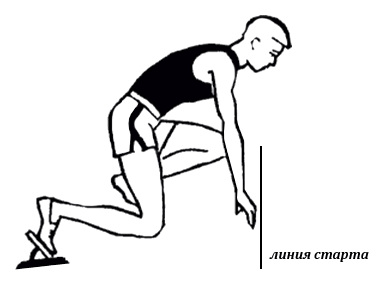
\* Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

**Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень ГТО | Норматив | Мальчики Серебряный значок | Мальчики Золотой значок | Девочки Серебряный значок | Девочки Золотой значок |
| I ступень | Челночный бег 3 х 10м (сек.) | 9,8 | 9,1 | 10,4 | 9,6 |
| или  Бег с высокого старта 30м (сек.) | 6,2 | 5,7 | 6,3 | 5,8 |
| II ступень | Бег 60 м (сек.) | 10,6 | 10,0 | 11,0 | 10,4 |
| III ступень | Бег 60 м (сек) | 10,2 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| IV ступень | Бег 60 м (сек.) | 9,2 | 8,4 | 10,2 | 9,6 |
| V ступень | Бег 100 м (сек.) | 14,0 | 13,5 | 16,5 | 15,7 |
| VI ступень | Бег 100 м (сек.) | 13,7 | 13,3 | 16,3 | 15,5 |
| VII ступень | Бег 100 м (сек.) | 14,6 | 14,2 | 16 | 15 |

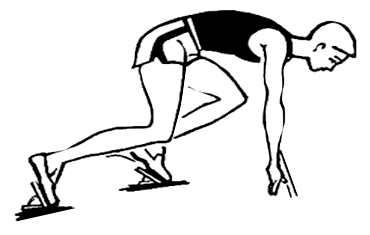
**Низкий старт**

***Выполнение стартовых команд***

**Выполнение команды «На старт!»**

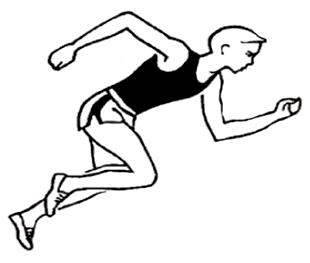
По команде «На старт!»:

* подойти к линии старта встать за ней;
* наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
* толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
* опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
* поставить руки к линии старта;
* руки расставлены на ширину плеч;
* плечи над стартовой линией;
* тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
* взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

**Выполнение команды «Внимание!»**

По команде «Внимание!»:

* колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
* таз приподнимается выше плеч;
* коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
* спина слегка приподнята;
* голова опущена, как при команде «На старт!»;
* тяжесть тела перенесена на руки.

**Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

* постараться вложить всю силу в первое движение;
* тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
* находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
* кисти слегка отталкиваются от грунта;
* руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
* взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

* касаться грунта передней частью стопы;
* перемещать стопы по одной линии;
* делать широкие и быстрые шаги;
* энергично отталкиваться стопами;
* высоко поднимать маховую ногу;
* руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
* не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице.

**Норматив ГТО «Прыжки в длину»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ступень ГТО | Норматив | Мальчики  Серебряный  значок | Мальчики  Золотой  значок | Девочки  Серебряный  значок | Девочки  Золотой  значок |
| I ступень | Прыжки в длину с места (м) | 1,1 | 1,2 | 1,0 | 1,1 |
| II ступень | Прыжок в длину с разбега (м) | 3,00 | 3,40 | 2,60 | 3,00 |
| или  Прыжок в длину с места (м) | 1,30 | 1,50 | 1,20 | 1,30 |
| III ступень | Прыжок в длину с разбега (м) | 3,50 | 3,80 | 3,00 | 3,50 |
| или  Прыжок в длину с места (м) | 1,70 | 1,90 | 1,50 | 1,65 |
| IV ступень | Прыжок в длину с разбега (м) | 3,80 | 4,30 | 3,30 | 3,70 |
| или  Прыжок в длину с места (м) | 2,10 | 2,30 | 1,80 | 2,00 |
| V ступень | Прыжок в длину с разбега (м) | 4,20 | 4,60 | 3,40 | 3,80 |
| или  Прыжок в длину с места (м) | 2,30 | 2,40 | 1,75 | 1,90 |
| VI ступень | Прыжок в длину с разбега (м) | 3,8 | 4,3 | 3,3 | 3,7 |
| или  Прыжок в длину с места (м) | 2,1 | 2,3 | 1,8 | 2 |
| VII ступень | Прыжок в длину с места (м) | 2,30 | 2,40 | 1,75 | 1,90 |

**Техника прыжков с места**

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

***Прыжок в длину с места.*** Техника прыжка с места делится на:

– подготовку к отталкиванию;

– отталкивание;

– полет;

– приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**Прыжок с разбега**

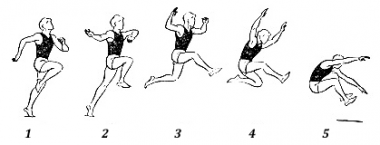
Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге,потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.