

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(Н И У « Б е л Г У »)**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра спортивных дисциплин

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ШКОЛЬНИКОВ В РАМКАХ
КОМПЛЕКСА ГТО**

Выпускная квалификационная работа
студентки очной формы обучения
направления подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
профиль Физическая культура
4 курса группы 02011303
Першиной Эвелины Фаритовны

Научный руководитель
старший преподаватель
Коренева М.С.

БЕЛГОРОД 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (3-4 СТУПЕНИ)	6
1.1. Физиологические особенности школьников 11-14 лет	6
1.2. Нормативно- правовая база Комплекса ГТО	13
1.3. Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».....	16
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	23
2.1. Организация исследования.....	23
2.2. Методы исследования.....	25
ГЛАВА III. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ.....	30
3.1. Экспериментальная методика развития общей физической подготовки школьников в рамках комплекса ГТО	30
3.2. Диагностика уровня ОФП школьников 3-4 ступени ГТО до и после эксперимента.....	32
3.3. Влияние экспериментальной методики на общую физическую подготовленность.....	36
ВЫВОДЫ	46
ЛИТЕРАТУРА.....	47
Приложения	

Введение

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. 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.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Снижение уровня физической и функциональной подготовленности молодежи, которое отмечается во многих исследованиях, оказывает существенное влияние на успешность сдачи отдельных нормативов комплекса ГТО. Значительная часть школьников кроме регламентированных занятий физической культурой, в силу различных причин, в том числе и

экономических, не имеет других форм двигательной активности . Поэтому, представляется достаточно актуальным, разработать методику повышения уровня физической подготовленности школьников в рамках занятий физической культурой, к выполнению норм комплекса ГТО. Это в первую очередь относится к отстающим сторонам физической подготовленности школьников.

Актуальность: заключается в том, что в процессе общей физической подготовки для успешного выполнения норм ГТО, школьникам необходимы методики, развивающие те физические качества, в которых наблюдается отставания. Однако, следует отметить, что на данный момент конкретных рекомендаций, касающихся общей физической подготовки в соответствии с требованиями комплекса ГТО, нет.

Цель исследования: повысить эффективность общей физической подготовки школьников 11-14 лет.

Достижение поставленной цели осуществлялось путем решения следующих задач исследования

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме подготовки школьников к выполнению норм комплекса ГТО.
2. Разработать методику ОФП, ориентированную на требования комплекса ГТО.
3. Проверить эффективность разработанной методики общей физической подготовки с помощью испытаний комплекса ГТО.

Объект исследования: процесс физического воспитания в школе.

Предмет исследования: Общая физическая подготовка школьников на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования: предполагается, что методика ОФП, в основе которой лежит развитие скоростных способностей и гибкости, эффективна для детей 11-14 лет.

Теоретическую и методологическую основу исследования составили:

- Ефремова, Е.В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися 5 – 6 классов // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 19
- Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры. – (<http://gigabaza.ru>).
- Коган, О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - № 1. – С. 11 – 12
- Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575

Методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое наблюдение
- методы математической статистики

Новизна дипломной работы в том, что разработана методика ОФП для детей 11-14 лет, эффективная для подготовки и выполнения испытаний ГТО.

Структура и объём выпускной квалификационной работы состоит из введения, трёх глав, вывода, списка литературы из источника и приложений, состоящих из таблиц и рисунков.

**ГЛАВА I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВНЕДРЕНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГТО» (3-4 СТУПЕНИ)**

1.1 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 11-14 ЛЕТ.

Начался этап внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся и работников МБОУ К исследованию проблемы подготовки школьников к сдаче ГТО обращались Ю.К. Галагузова, А.Ю. Качановский, М.Н. Корнилов, Ю.Д. Овчинников и др. Но важным моментом является учет физиологических особенностей и механизмов развития двигательных качеств у детей школьного возраста.

По мере развития детей школьного возраста происходит два противоречивых и взаимосвязанных процесса: ассимиляция и диссимиляция. В период школьного возраста организм ребенка продолжает развиваться, поэтому в этом периоде соотношение между ассимиляцией и диссимиляцией складывается в пользу ассимиляции, в юношеском возрасте это соотношение начинает выравниваться, после окончания развития организма процесс диссимиляции постоянно возрастает. Процесс ассимиляции сопровождается синтезированием большого количества белков, что влечет большие затраты энергии.

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Наиболее эффективным средствами являются упражнения, входящие в комплекс ГТО, ведь они подобраны с учетом их всестороннего воздействия и с учетом возрастных особенностей. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Почти все тесты нормативов комплекса ГТО предусматривают повышение двигательной активности. Ведущее значение в этих процессах имеет функциональное состояние механизмов, определяющих энергетическое обеспечение организма человека при напряженной мышечной деятельности.

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

Календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

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

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

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

- от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО [9].

Для учета индивидуальности развития каждого школьника более точно возрастные группы разделяют по биологическому возрасту учащихся, учитывающему его темпы ассимиляции. Биологический возраст определяется оценкой факторов акселерации (ускорения физического, полового развития) или ретардации (замедления развития). Факторы индивидуальной акселерации или ретардации учитываются введением в нормативы ГТО трех знаков – бронзового, серебряного и золотого. Это позволяет школьникам одного календарного возраста с учетом своего

биологического возраста получить соответствующий знак, выполняя более или менее интенсивные тесты. Кроме того, нормативы ГТО предоставляют возможность выбора тестов или их варианта из числа рекомендуемых [17].

Развитие цивилизации влияет на изменение среднего биологического возраста всех школьников определенного региона. Учет изменений биологического возраста в долгосрочной перспективе производится с помощью периодических изменений нормативов ГТО. Например, в 2014 г. в РФ разработаны нормативы ГТО, которые учли изменения биологического возраста и внешних условий по сравнению с 1972 годом, когда последний раз были откорректированы нормативы ГТО в СССР.

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

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

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

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

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

Нормативы ГТО учитывают, что с повышением возраста школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной деятельности повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать. Например, норматив прыжка в длину с места золотого знака для мальчиков с I до V ступени ГТО соответственно составляют 140, 160, 175, 200 и 230 см.

С увеличением возраста школьника увеличивается масса его сердца, а частота сокращений сердца (ЧСС) при выполнении одинаковой работы уменьшается. Поэтому школьники старших возрастов могут выполнить физические упражнения большей интенсивности, продолжительности и большее число раз. Поэтому в нормативах ГТО предусмотрено с I до IV ступени ГТО возрастание интенсивности каждого теста и

продолжительности минимального двигательного режима соответственно 10, 12, 13 и 14 часов в неделю.

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

1.2 Нормативно-правовая база Комплекса ГТО (Положение о ВФСК, методические рекомендации по организации)

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

Для начала рассмотрим положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и обороне»[11].

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 было принято положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В положении изложены цели и задачи ГТО, а также его содержание и структура. Населению страны было изложено, какими навыками и умениями они должны обладать как с физической, так и умственной стороны, т.е. подготовка населения к сдаче норм и требований ГТО. В положении указано, чем будут награждаться отличившиеся, которые успешно сдали все предложенные нормативы. Не могу не отметить, что правительство в этом положении указала, каким образом будет внедряться и реализовываться комплекс ГТО, т.е. организация этого процесса (Приложение 1).

Также в Нормативно-правовой базе указаны Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов).

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из вися лежа на низкой перекладине и из вися на высокой перекладине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- рывок гири;
- поднятие туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергозатратным испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней[8].

Таким образом, правительство страны в положении о ВФСК ГТО изложила содержание и структуру комплекса, а также, какими умениями и навыками должен обладать гражданин РФ, чтобы успешно выполнить нормы и требования ГТО. А к ним уже предложены рекомендации, в которых указано как лучше пройти тестирование максимально успешно для испытуемого.

1.3 Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471 утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении новых нормативов ВФСК ГТО. В него включены нормативы для 11 возрастных групп населения страны, охватывающих возраст от 6 до пожилого возраста без ограничений[5, с. 12].

Все 11 категорий представлены ниже:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование (16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

2 ступень предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов.

3 ступень ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

4 ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в

период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

5 ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов

Рассмотрев особенности каждой из 5 ступеней, куда входят учащиеся с 1 по 11 классы, мы предлагаем изучить части комплекса ГТО.

Итак, комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;

Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех основных разделов:

1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение 2).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей

- испытания (тесты) на определение развития выносливости

- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей

- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости

- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс[8]. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;

- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Итак, можно сделать вывод, что населению страны представлены 11 ступеней комплекса ГТО. В каждой из этой ступени соответствует определённому возрасту тестируемого. Он должен пройти как тесты и нормативные требования, так и показать свои знания и умения в области физической культуры.

ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Исследование проводилось с 2014г. (изучение литературы), 2015г.(работа непосредственно в школе),2016-2017 (с сентября по апрель) на базе МБОУ СОШ №11 действующую в системе среднего общего образования. В нём приняли участие 5-6 классов это 3-4 ступени комплекса ГТО. Участие приняло 21 человек из них 12 мальчиков и 9 девочек. Участвия принимали желающие сдать комплекс ГТО. Учебные занятия проходили по расписанию 3 раза в неделю в соответствии с рабочей программой. Педагогический эксперимент проводился в вариативной части урока, продолжительность 15-20 минут.

В контрольной группе занятия школьников осуществлялись по типовой авторской программе В.И.Лях и А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»[1].

Учащиеся в вариативной части занятий выполняли тестирование из типового комплекса ГТО с целью накопления двигательного опыта и формирования основ техники.

Учебные занятия строились на основе применения экспериментальной методики, в которую входили разработанные комплексы упражнений. Дети работали в группах, принцип деления детей строился на том, что дети у которых сдача комплекса норм ГТО не вызвало затруднений были в одной группе и работали по типовой программе. Дети у которых сдача норм ГТО вызвало затруднение входили во вторую группу и работали по разработанной программе.

Программа рассчитана на 12 занятий с дальнейшим ее повторением. На каждый вид по 3 занятия. (Приложение №3).

В начале и в конце эксперимента были проведены контрольные испытания.

Организация исследования обуславливалась логикой решения поставленных задач. Вся работа строилась и проходила в три этапа.

Первый этап - поисковый (2014-2015гг.) в ходе, которого были:

- изучены литературные источники;
- скорректирована тема работы;
- определены цель, задачи, предмет, объект исследования;
- сформированы и уточнены научная проблема, рабочая гипотеза;
- проанализированы существующие и перспективные методики

развития общей физической подготовки в рамках комплекса ГТО.

- Проведены входные тестовые задания для сдачи комплекса норм ГТО
- определена база эксперимента;
- сформированы контрольная и экспериментальная группы.

Второй этап - экспериментальный (2016-2017гг) в процессе, которого были:

- разработаны основные теоретические и методические положения развития общей физической подготовки в рамках комплекса ГТО у учащихся 5-6 классов ;

- проведен педагогический эксперимент и внедрена экспериментальная методика.

- Подали заявку в центр тестирования ГТО

Третий этап - завершающий (март – апрель, 2017 года) по итогам педагогического эксперимента:

- проведена математико-статистическая обработка и интерпретация экспериментальных данных;
- обобщены, обработаны и сформулированы результаты исследований.

2.2 Методы исследования

В соответствии с целью и с учетом специфики задач исследования нами были использованы следующие методы научного познания:

- теоретический анализ и обобщение литературных источников;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое наблюдение
- методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение литературных источников: теоретический анализ литературных источников позволили изучить вопросы, связанные с проблемами подготовки школьников к сдаче комплекса норм ГТО. В частности изучался материал, методические разработки в которых отражались вопросы физической подготовленности школьников, по отдельным видам испытаний комплекса ГТО. Были подвергнуты анализу специализированные литературные источники, по подготовки школьников к сдаче комплекса ГТО 3-4 ступени: Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015[8]; Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО[12];

Тестирование. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одних условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

Определение показателей различных видов физического развития с помощью заданий. Основу заданий составили тестовые упражнения, направленные на оценку показателей: скоростно-силовых, выносливости, гибкости, силы. Их выбор осуществлялся на основе стандартных норм комплекса ГТО. При этом учитывалась их доступность, простота, информативность и надёжность. В качестве показателей физического

развития нами были использованы результаты выполнения тестовых заданий комплекса. Тесты проводились с промежуточным интервалом в разные дни, с учетом комбинирования видов (бег 60м., подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места или с разбега; бег на 1,5 км или на 2 км, метание мяча весом 150г)

Для *определения уровня общей физической подготовленности*, а также её динамики в ходе основного педагогического эксперимента, использовались задания, которые включали развитие и совершенствование специфических умений и навыков для сдачи видов испытаний комплекса ГТО. Для этого подбирались различные подготовительные упражнения.

Упражнения должны способствовать формированию и развитию физических качеств, которые повышают уровень готовности к сдаче норм комплекса ГТО по отдельным видам тестирования, которые вызвали затруднение у школьников.

В ходе основного педагогического эксперимента, для получения более точных данных, указывающих на изменения уровня общей физической подготовленности , в начале и в конце основного эксперимента оценивались результаты сдачи комплекса норм ГТО.

Основой для подбора заданий и тестирующих упражнений послужили материалы специальной научно-методической литературы [1,2,3].

В качестве показателей физической подготовленности послужили результаты выполнения следующих заданий:

- тест «бег на 60 м(сек)»;
- тест «бег на 1,5-2км(мин)»
- тест «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»;
- тест «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)»
- тест «метание мяча весом 150г.(м)»;

- тест «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»,
- тест «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)».

Упражнения выполнялись в соответствии с действующими рекомендациями к выполнению норм ГТО; Надёжность и информативность тестовых заданий проверялась в соответствие с рекомендациями, предложенными в специальной литературе [9].

Педагогический эксперимент представился своеобразным комплексом методов исследования, который позволил обеспечить научно-объективную проверку правильности обоснованной в начале исследования гипотезы и оценки эффективности учебного процесса. Эксперимент был педагогическим, поскольку реализация его основных задач была достигнута с помощью методов, средств и способов, используемых в педагогической науке и практике.

В ходе основного эксперимента для оценки уровня развития общей физической подготовленности использовался анализ тестовых заданий 3-4 ступеней, состоящей из следующих этапов:

- тест «бег на 60 м(сек)»;
- тест «бег на 1,5-2км(мин)»
- тест «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»,
- тест «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)»
- тест «метание мяча весом 150г.(м)»,
- тест «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»,
- тест «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)».

В качестве исследуемого показателя использовались результаты выполненные по следующим видам: «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» , «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)», «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)» , «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)».

В ходе педагогического эксперимента, испытуемые обеих групп принимали участие в сдаче норм комплекса ГТО (3-4 ступень).

Педагогическое наблюдение использовалось для выявления структуры двигательных действий. Наблюдение осуществлялось в ходе учебных занятий, а также в ходе сдачи норм ГТО. С помощью данного метода определялось содержание и количество двигательных действий, а также основные мышечные группы, обеспечивающие выполнение соревновательных действий.

Методы математической статистики: Для определения достоверных различий между показателями в начале и в конце педагогического эксперимента использовался метод математического анализа от процентного соотношения.

Все расчеты производились на компьютере с использованием программы электронных таблиц Excel 2007, предназначенной для оформления различного рода документов, подразумевающих проведение вычислений.

ГЛАВА III. АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАБЛЮДЕНИЙ

3.1 Экспериментальная методика развития общей физической подготовленности школьников в рамках комплекса ГТО

Наряду с обязательным базовым компонентом современные школьные программы по физической культуре предусматривают включение в образовательный процесс обучение дополнительным видам спорта через вариативную часть, что составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Педагог использует вариативную часть исходя из конкретных региональных особенностей работы образовательного учреждения. Являясь дополнением базовой части, вариативная способствует расширению интереса к занятиям физической культуры и планируется с учетом индивидуальных способностей детей. Следовательно, разнообразное планирование вариативной части позволяет добиваться более продуктивного обучения предмету.

Комплекс «ГТО на уроках физической культуры» предлагает материал для часов вариативной части на уроках физической культуры для изучения дисциплины «ВФСК ГТО». Данное направление не включено в базовую часть ни одной из программ по физической культуре.

Цель – развитие общей физической подготовки школьников посредством испытаний комплекса ГТО, на уроках физической культуры.

Задачи:

- воспитывать познавательный интерес к занятиям физической культуры;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности;

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности

- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с обще развивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО

При планировании методики развития общей физической подготовки в рамках ГТО была разработана методика, учитывающая, воздействие на те физические качества школьников, которые в ходе предварительного тестирования составили самый маленький процент сдачи на знак отличия , а именно: прыжки в длину, наклон, подтягивание и сгибание разгибание рук.

Содержание экспериментальной методики на 1,4,7м уроках.

	Средства	Дозировка	ОМУ
1	Упражнения на гибкость: 1) Садимся на пол. Ноги следует согнуть в коленных суставах. Тело немного опускаем вниз так, чтобы оно касалось бёдер. Руками берёмся за пятки. Стараемся выпрямить ноги, и туловище не должно отрываться от бёдер. После выполнения возвращаемся в начальное положение.	15раз	Следить за положением туловища, чтобы оно не отрывалось от бедер. Упражнения выполняем без рывков.

<p>2) Следует лечь на спину. Руки расположить параллельно туловищу. Ноги надо сначала поднять вверх, и затем опустить их за голову. При этом носки касаются пола. Ноги держим ровными, руки лучше прижать к полу.</p>	<p>10раз</p>	<p>Ноги не сгибать в коленях, опускаем за голову медленно. Следить за дыханием.</p>
<p>3) Садимся на пол. Нижние конечности широко разводим в стороны. Чтобы было удобно, руки располагаем за голову. Делаем наклоны в обе стороны.</p>	<p>15раз</p>	<p>Работает поясничный отдел позвоночника. Спина не должна наклоняться вперёд. Если вы руки держите за головой, при наклонах можете касаться пола локтем.</p>
<p>4) Садимся на пол. Вытягиваем ноги перед собой. Выравниваем спину и наклоняемся максимально вперёд. Если можете, возьмитесь руками за стопы и полежите в таком положении несколько секунд. Затем следует вернуться в изначальную позу.</p> <p>5) Становимся прямо. Ноги</p>	<p>8-10раз</p>	<p>Стараться не сгибать ноги. В момент наклона держите спину ровной.</p>

	<p>располагаем на ширине плеч. Опускаем туловище вниз. Одну руку поднимаем вверх, другая находится внизу. Выполняем движение, которое называется мельница. Одна рука касается внутренней части голеностопного сустава, другая – находится вверху. Затем меняем руки.</p>	15раз	<p>выполнять упражнение необходимо в среднем темпе без резких рывков.</p>
2	<p>Скоростно-силовые:</p> <p>1) Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов</p> <p>2) Прыжки в приседе. Можно выполнять в парах – спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях. Передвижение в стороны, вперед-назад.</p> <p>3) Прыжки через гимнастическую скамейку(подушка, книжки)</p>	<p>3раза</p> <p>10раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Обеспечить безопасность приземления</p> <p>Спина прямая.Колени не выходят за проекцию носков.</p> <p>Обеспечить безопасное приземление</p>

	<p>на одной или двух ногах;</p> <p>4) Прыжки по кочка на расстоянии 1м30см с увеличением расстояния;</p>	8 раз	Поверхность на которую приземляются, не должна скользить
3	<p>Силовые упражнения:</p> <p>1) Лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Перемещение с помощью рук</p> <p>2) Лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке (45—60°). Лазанье с помощью рук и ног.</p> <p>3) Лежа на гимнастическом мате на спине, хват руками за канат. Перехватывая за канат поочередно левой и правой рукой, переход в вис стоя</p>	<p>8раз</p> <p>8-10раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Туловище прямое, подтягивать себя, только при помощи рук</p> <p>Угол наклона постепенно увеличивать.</p> <p>Подтягивать себя только руками, ногами не помогать</p>

Как видим из представленной таблицы на первом, четвертом и седьмом уроках, основное внимание уделяется таким физическим качествам как: силовым, скоростно-силовым и гибкости.

Содержание экспериментальной методики на 1,4,7м уроках.

	Средства	Дозировка	ОМУ
1	<p>Упражнения на развитие скорости:</p> <p>1) пробегание отрезков 40-50м.</p> <p>2) пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта;</p> <p>3) бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>4) бег с преодолением сопротивления партнера «в упряжке»</p>	<p>3раза</p> <p>5раз</p> <p>30м.*3 раза</p> <p>2мин</p>	<p>Следить за правильным движением рук, работать максимальной скорости</p> <p>Спина прямая, работать с максимальной частотой</p> <p>Партнер держит впереди за плечи</p>
2	<p>скоростно-силовые:</p> <p>1) Прыжки вверх и вниз по лестнице на одной и двух ногах;</p> <p>2) Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание на пол;</p> <p>3) Прыжки с подтягиванием коленей к животу</p>	<p>2мин</p> <p>1мин</p> <p>10м*3 раза</p>	<p>Следить за прямой спиной, помогать махом рук</p> <p>Обеспечить безопасное приземление, не заваливаться вперед, помогать махом рук</p> <p>Выполнять без остановок, вперед не заваливаться</p>
3)	<p>Силовые:</p> <p>1) Вис смешанный на гимнастическом бревне</p>		<p>Обеспечить страховку, особое внимание</p>

	<p>(занимающийся кроме рук удерживается за снаряд ногами). Передвижение в висе под бревном с помощью ног и прямых рук.</p> <p>2) Подтягивание в висе лежа.</p> <p>3) Передвижение в висе на гимнастической стенке влево-вправо с помощью прямых рук раскачиванием тела в стороны.</p> <p>4) Вис стоя, хват снизу за гриф Средней перекладины, установленной на уровне головы, Подтягивание из вися стоя.</p>	<p>4раза</p> <p>2 раза по максимальному количеству подтягиваний</p> <p>3раза</p> <p>2раза по максимальному количеству подтягиваний</p>	<p>уделить страховке под бревном</p> <p>Хват в замок, без рывков, подтягивать одновременно две руки</p> <p>Следить чтобы ноги не помогали и не касались пола</p> <p>Постепенно на уроках высоту перекладины увеличивать.</p>
--	--	--	--

В представленной таблице на втором, пятом и восьмом уроках, основное внимание уделяется таким физическим качествам как: скоростным, скоростно-силовым и силовым.

Содержание экспериментальной методики на 3,6,9м уроках

	Средства	Дозировка	ОМУ
1)	<p>Скоростно-силовые:</p> <p>1) Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным</p>	15-30 м.	

	<p>продвижением вперед в различном темпе - 15-30 м.</p> <p>2) Прыжки на двух ногах с небольшим наклоном вперед</p> <p>3) Выпрыгивание из глубокого приседа</p> <p>4) Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом</p>	<p>10-15 прыжков 4 раза</p> <p>8-15 прыжков</p> <p>10-15 раз</p>	<p>Так же можно выполнять упражнение с продвижением вперед «Лягушка», выпрыгивания выполняются без остановок</p>
2	<p>Выносливость:</p> <p>бег 1км с переменным ускорением : 300 метров в обычном темпе, затем 50 - с ускорением. И так - весь маршрут</p>	1км	<p>четырёхтактное дыхание: на каждые 2 беговых шага - 1 вдох, на следующие 2 шага - выдох.</p>
3	<p>Гибкость:</p> <p>1)И.п- Лежа на спине, ноги вытянуты</p> <p>1-2-3Поднять левую ногу вверх и обхватить ее левой рукой ниже колена, а правой - немного выше. Начать</p>	2мин	<p>Упражнение выполнять плавно, без резких движений и рывков</p>

<p>медленно тянуть ногу к голове.</p> <p>4-и.п.</p> <p>затем поменять ноги и повторить это упражнение.</p> <p>2) И.п.- сед ноги врозь, руки вверх.</p> <p>1 - наклон вперед, коснуться руками стопы,</p> <p>2-3 - удержать положение,</p> <p>4 - и.п.</p> <p>3) И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.</p>	<p>3-6 раз</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p>1- наклон туловища к правой ноге,</p> <p>2- наклон туловища вперед,</p> <p>3 – наклон туловища к левой ноге,</p> <p>4 - и.п.</p>	<p>3-6 раз</p>	<p>При наклонах достать пола ладонями, ноги в коленях не сгибать.</p>

При подборе упражнений в комплексе, также учитывалась возможность выполнять их в домашних условиях.

Данные задания выбраны неслучайно, так как именно на них у школьников чаще всего возникают сложности. И именно тесты на гибкость и прыжок школьники выполняют хуже всего.

Педагогический эксперимент проводился в вариативной части урока,(2-3 четверти), с учётом подготовленности и возрастных особенностей учащихся, учитывая количество часов, предусмотренных вариативной частью комплексной программы физического воспитания (В.И. Лях, А.А.

Зданевич). Работа по общей физической подготовке в рамках комплекса ГТО на уроках осуществлялась учителем физической культуры.

Планируемый результат:

После реализации методики, у учащихся должен повыситься процент сдачи норм ГТО на значок.

3.2 Диагностика уровня общей физической подготовки школьников 3-4 ступенях комплекса ГТО до и после эксперимента.

Основной целью работы явилось экспериментальное обоснование разработанной методики повышения уровня общей физической подготовки школьников, в рамках комплекса ГТО. Для этого все желающие сдать нормативы, учащиеся 5-6 классов, не имеющие медицинских отклонений, входящие в основную группу здоровья прошли начальное тестирования для формирования экспериментальной группы в школе.

Целью данного тестирования был отбор детей в группу, имеющие проблемы более чем по одному нормативу, из предложенных норм комплекса ГТО. Результаты брались из таблицы ГТО по 3 и 4 ступени на бронзовый знак отличия. (Приложение №2).

В начале эксперимента учащимся было предложено выполнить тестирование по выполнению нормативов комплекса ГТО.

Отдельно фиксировались учащиеся демонстрировавшие высокие результаты по всем испытаниям. Данные учащиеся не включались в экспериментальную группу.

По завершению тестирования были отобраны учащиеся примерно с одинаковой физической подготовленностью в количестве по 21 человека. Количество мальчиков и девочек не учитывалось.

В ходе первичного анализа были обнаружены задания, с которыми учащиеся группы справились успешно, и те на которых возникли сложности. Таблица 1.

*Показатели общей физической подготовки школьников
в начале педагогического эксперимента
на бронзовый знак отличия*

Таблица №1

	Контрольные упражнения	Количество (%) сдавших на серебряный знак отличия
1	«бег на 60 м(сек)»	13чел.61,9 %
2	Мальчики - «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)»	4чел.33,3%
3	Девочки «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)».	2чел.22,2%
4	«поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)»	12чел.57.1%
5	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»,	6чел.28,5%
6	«прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»	4чел.19,04%
7	Бег на 1,5 км (мин,сек.)	10чел.47,6%
8	Метание мяча весом 150г (м)	15чел.71,4%

Как видно из таблицы, наиболее успешно были выполнены нормативы по бегу на 60м., где 61,9% учащиеся смогли выполнить норматив, поднимание туловища из положения лежа на спине –57,1%, бег на 1,5км 47,6-% и метание мяча весом 150г 71,4%.

Менее успешно были результаты в заданиях на силу (подтягивание юноши, отжимание девушки), гибкость (наклон) и координацию (прыжок в длину), где в среднем только каждый четвертый смог выполнить норматив .

Следовательно, экспериментальная методика должна учитывать: гендерные различия учащихся, возрастные, индивидуальные особенности физического развития и специфические.

3.3 Влияние экспериментальной методики на общую физическую подготовку.

После проведения основного эксперимента, направленного на развитие общей физической подготовленности школьников, внедрения в вариативной части урока методики «Рационального использования специального комплекса», который включал в себя точечные комплексные задания и упражнения, формирующие слабые стороны физического развития с учетом индивидуальных особенностей школьников. Было проведено повторное исследование в рамках официальной сдачи школьниками комплекса ГТО.

Тестирования проходило в три этапа, согласно графику сдачи нормативов для 3-4 ступени, в конце февраля первый этап (два обязательных вида «Подтягивание на высокой перекладине» мальчики и «Сгибание разгибание рук» девочки ,«Наклон»).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполнялось из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивались так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускался в вис и, фиксировал на 0,5 секунд исходное положение, продолжал выполнение упражнения. Засчитывалось количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводилось с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполнялось из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывалось количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполнял два предварительных наклона. При третьем наклоне касался пола пальцами или ладонями двух рук и фиксировался результат в течение 2

секунд. Уровень гибкости измерялся по таким критериям как: достал пола пальцами- бронзовый, серебряный знак, достал пола ладонями- золотой значок. Также учитывались такие ошибки как:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд

В начале марта второй этап (Пресс и прыжок в длину).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполнялся в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания обеспечивало хорошее сцепление с обувью. Участник принимали исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполнялся прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производилось по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставлялось три попытки. В зачет шел лучший результат.

Ошибки, которые учитывались при выполнении прыжка:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Третий этап проходил в апреле (Бег 60м., бег 1,5 км., метание мяча 150г(м)).

Для объективного оценивания сдачи норм ГТО, была подана заявка в Муниципальный центр тестирования ФВСК ГТО, с привлечением аккредитованных, не зависимых специалистов.

Все испытания во время исследования проходили на одном месте. Участники выполняли одни и те же тесты, в одних и тех же условиях, в одно

и то же время. Результаты испытаний итогового тестирования представлены в таблице №2

*Анализ результатов предварительного
и итогового тестирования*

Таблица №2

	Контрольные упражнения	До эксперимента M ± m	После эксперимента M ± m	t	p
1	«Бег 60м» (с)	11,05±0,17	9.9±0,18	6.5	<0,05
2	«Прыжки в длину» (см)	160,07±0.65	250,49±0.73	6,5	<0,05
3	«сгибание разгибание туловища» (см)	27,30±1,71	34,05±1,62	5,1	<0,05
4	«Подтягивание» (кол-во раз за 1 мин.)	3±0,57	5±0,80	2.7	<0,05
5	«Наклон»(см)	4,05±1.25	7.1±1.78	9.6	<0,05
6	«Сгибание разгибание рук»(кол.раз)	20,30±1,24	22,04±1,24	4.62	<0.05
7	«Бег на 1,5 км»(мин,сек.)	8.00±0.80	7.40±1.05	3.25	<0.05
8	«Метание мяча весом 150г» (м)	25±1,25	29±1.78	2.40	<0.05

Тестирование школьников показало значительное улучшение результатов после проведения основного эксперимента. Это хорошо видно по

обобщённым результатам выполнения заданий в начале и в конце эксперимента.

Из приведённых в таблице данных видно, что в конце основного эксперимента показатели гибкости и прыжка в длину при выполнении заданий, были достоверно лучше ($P < 0,05$).

Как показывают результаты среднегрупповой показатель в тесте № 2 «Прыжок в длину» составил 250см. В упражнении №5 «Наклон» результат учащихся +7,1см .

*Результативность участников эксперимента при выполнении
испытаний комплекса ГТО
на бронзовый знак отличия*

Таблица №4

	Контрольные упражнения	Количество (%) сдавших на серебряный знак отличия	
		До эксперимента	После эксперимента
1	«бег на 60 м(сек)»	13чел.61,9 %	19чел.90,4 %
2	Мальчики - «подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)»	4чел.33,3%	7 чел.58,3%
3	Девочки «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)».	2чел.22,2%	7чел.77,7 %
4	«поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)»	12чел.57.1%	15чел.71,4%
5	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»,	6чел.28,5%	15чел.71,4%
6	«прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»	4чел.19,04%	12чел.57,1%
7	Бег на 1,5 км (мин,сек.)	10чел.47,6%	13чел.61,9%
8	Метание мяча весом 150г (м)	15чел.71,4%	14чел.66,6%

В тесте «прыжок в длину с места толчком двумя ногами» по отношению к результатам «до эксперимента» улучшение составило 38,06%. соответственно.Рис.1

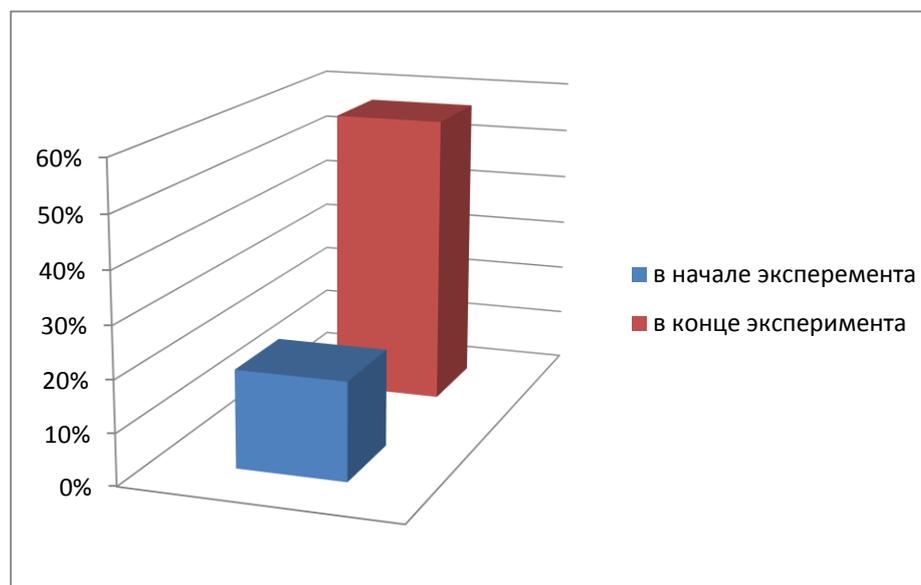


Рис.1. Изменение результатов «прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)»

Этому способствовало частичное включение в педагогический процесс, новых упражнений на развитие прыгучести, которые и позволили участникам экспериментальной группы показать более высокие результаты уже за пол года обучения.

В тесте «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу», также произошли существенные изменения показателей, улучшение составило 42,9%.

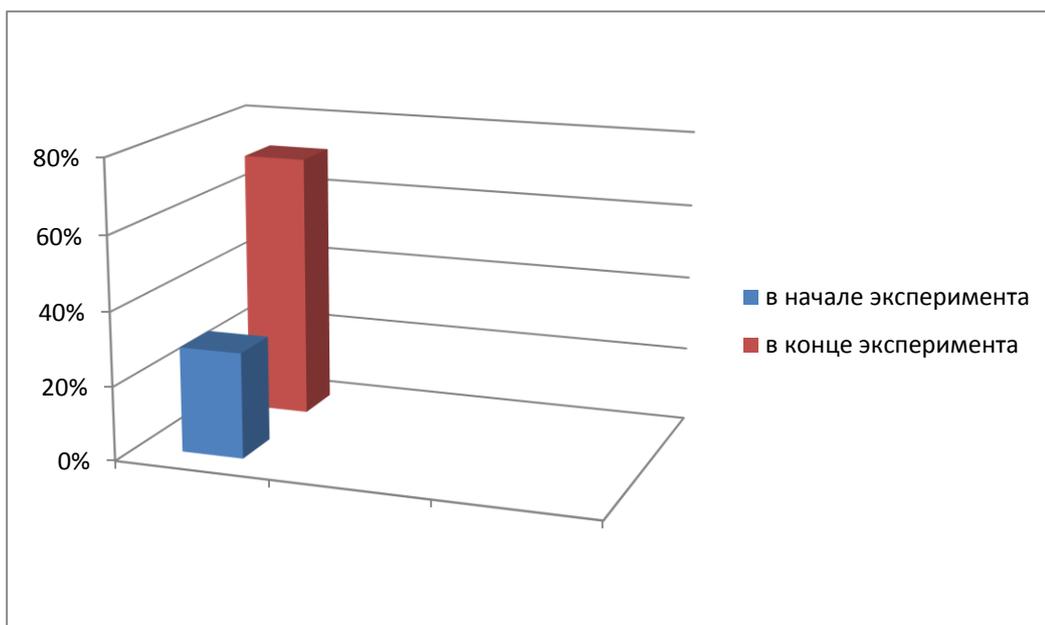


Рис. 2. Изменения результатов «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»

В тестах на «подтягивание из виса на высокой перекладине» и «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу» также можно наблюдать прогрессию в сдаче нормативов.

В «Подтягивание» у экспериментальной группы результаты улучшились на 25% Рис.3 . В Тесте «Сгибание и разгибание рук» у экспериментальной группы улучшение повысилось на 55,5% Рис.4.

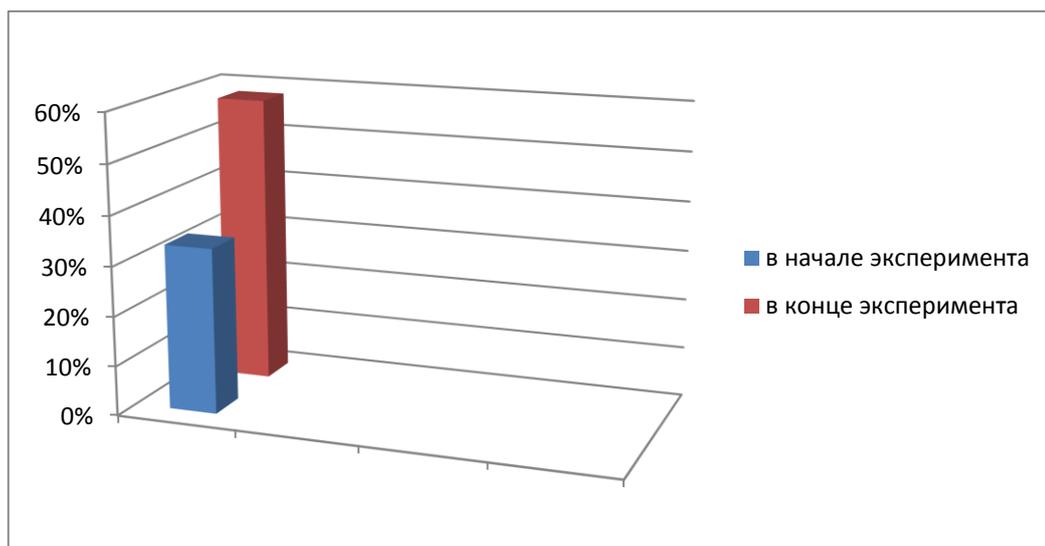


Рис.3. Изменение результатов «подтягивание из виса на высокой перекладине».

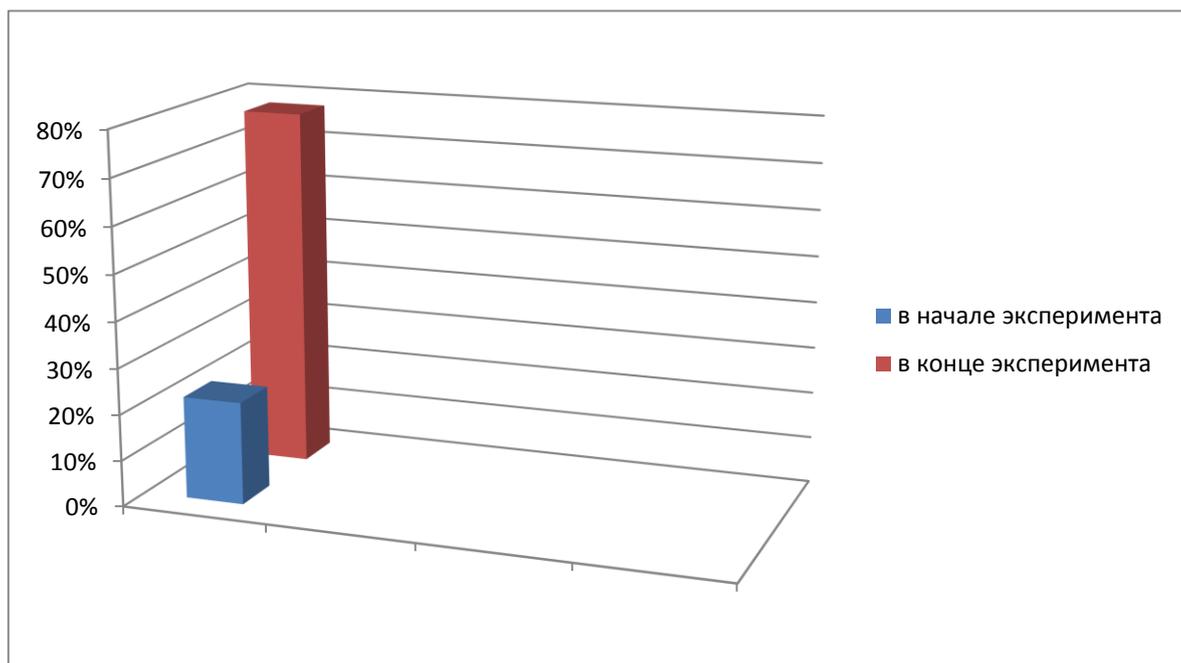


Рис.4. Изменение результатов «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

Что касается общепринятой методики подготовки к сдаче норм ГТО, которую использовали в контрольной группе, то наблюдение показало, что методика подготовки позволяет улучшить результат школьника за период занятий на заданиях «Прыжок в длину», «Наклон», «Подтягивание» и «Сгибание и разгибание рук», но не столько за счет специальной технической подготовки, как за счет накопления двигательного опыта.

Проверкой общей физической подготовленности школьника является сдача комплекса норм ГТО.

Школьники регулярно принимают участие в сдаче комплекса норм ГТО. Участники экспериментальной группы показали хорошие результаты, которые подтвердили эффективность методики.

В таблице №4 приведены спортивные результаты, показанные участниками групп на сдаче тестирований комплекса ГТО в 2017 г

Опытно - экспериментальная проверка показала, что применение в экспериментальной группе методики «Рационального распределения вариативной части урока для подготовки к сдаче норм ГТО», в основу которой вошли различные силовые, упражнения, упражнения на гибкость и на развития скоростно-силовых качеств, так же упражнения с предметами, которые способствуют улучшению результата школьников.

ВЫВОДЫ

По окончании эксперимента применения нашей методики «Рационального распределения вариативной части урока для подготовки к сдаче норм ГТО», мы можем сделать следующие выводы:

1. В научно-методической литературе ставится акцент на самосовершенствование физических способностей школьников под руководством учителя на уроках физической культуры с закреплением во внеурочной деятельности. Согласно этим рекомендациям наша методика предполагает вариативную часть урока .

2. В вариативной части урока совершенствовали общую физическую подготовленность учащихся через индивидуальные комплексы упражнений с учетом тех физических качеств которые при сдаче норм комплекса ГТО вызывали наибольшие затруднения.

3. Данный подход к организации педагогического процесса подтвердил эффективность методики «Рационального распределения вариативной части урока для подготовки к сдаче норм ГТО», которая способствовала качественным и количественным показателям результативности выполнения норм ГТО у школьников.

Список используемой литературы:

1. *Бальсевич В.К.* Природные и социальные ресурсы развития двигательного потенциала /В.К. Бальсевич. М.: РГУФКСМиТ, 2012. 35 с. (избранные лекции университета).
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.
3. Горбунов В.В., Муравьев В.А. Здоровье народа - богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Гурский, А.В. Возвращение ГТО // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - №4. – С. 79.
5. Ефремова, Е.В. Нормативы на выносливость в комплексе ГТО и их выполнение учащимися 5 – 6 классов // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 19.
6. Жохов В.С. Предшественники комплекса ГТО / В. С. Жохов // Физическая культура в школе.-2014.-№ 7. - С. 53-57
7. *Зайцева В.В.* Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. М., 1995. 47 с.
8. Зубовский В.Г. Индивидуальный подход через проектную деятельность. Журнал «Физическая культура в школе» №6, 2008., стр. 37
9. Инструкция по организации ГТО для учителя физической культуры. – (<http://gigabaza.ru>).
10. Коган, О.С. Некоторые медико-биологические аспекты перехода к сдаче норм ГТО в общеобразовательных школах //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. - № 1. – С. 11 – 12.
11. Колодницкий Г. А. , Кузнецов В. С. , Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. - М.: Просвещение, 2011. (серия «Работаем по новым стандартам»).

12. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите отечества" в 2008-2010 гг. / В. А. Кабачков [и др.]. // Вестник спортивной науки. - 2010. - № 2. - С. 47-50.
13. Кочетков Владимир Нужно подготовиться // Физкультура и спорт. 2015. №2. С. 10 – 12.
14. Кузнецов В. С., Колодницкий Т.А., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физ. культуре. ФГОС. - М.: Просвещение, 2014. (серия «Работаем по новым стандартам»).
15. Методика обучения географии в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие для студентов вузов / Душина И.В., Пятунин В.Б., Летягин А.А. и др.; под ред. И.В. Душиной. – М.: Дрофа, 2007.
16. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва 2004 год.
17. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1.
18. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575
19. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « (ГТО)». ПРИКАЗ « 1 6 » ноября 2015

г . № 1045 О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575

20. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) от 11 июня 2014 г. № 540

21. Положение о ВФСК «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)» - Москва, 2013.- (<http://www.minsport.gov.ru>).

22. Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО // Физическая культура в школе. 2015. № 6. С. 24–27.

23. Табаков А.И. К вопросу о необходимости совершенствования функционирования системы физического воспитания школьников в современных условиях/А. И. Табаков, Л. С. Дормидонтова // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. - Омск, 2014.-С. 256-257.

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

25. Урок по подготовке к сдаче нормативов ГТО Чебуков И. А. – (<http://nsportal.ru>)

26. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

27. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года/Е. И. Перова [и др.] // Вестник спортивной науки.- 2014.-№ 2. - С. 55-60.

ПОЛОЖЕНИЕ

О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

1) Общие положения

1. Настоящее Положение определяет структуру, содержание и организацию работы по введению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2) Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: 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.

5. Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

3) Организация работы по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

6. К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

7. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

8. Значения уровней трудности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учитываются федеральными государственными образовательными стандартами, примерными основными образовательными программами в области физической культуры и спорта при определении оценки освоения обучающимися образовательных программ в области физической культуры и спорта.

9. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые учитываются образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

10. Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований населением различных возрастных групп в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех», а также интеграцию мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в календарь спортивных и общественно важных мероприятий международного движения «Спорт для всех» на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

12. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

13. Для выполнения государственных требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(далее - центры тестирования ГТО). Порядок создания и положение о центрах тестирования ГТО утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

14. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие

выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4) Структура управления и информационное обеспечение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

15. Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

16. Информационное обеспечение введения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО осуществляется посредством специально созданных автономного интернет-портала и электронной базы данных.

17. Учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется посредством специально разработанного в установленном порядке статистического наблюдения.

3 ступень – Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,4
2	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
испытания (тесты) по выбору							
5	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	без учета времени					
7	Плавание 50 м (мин., сек.)	без учета времени		0.50	без учета времени		1.05
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10	Туристический поход с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость

4 степень – Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	вид испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		мальчики			девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	без учета времени					
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями
испытания (тесты) по выбору							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00			
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	без учета времени					
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	без учета времени		0.43	без учета времени		1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	в соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость