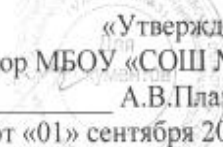


Комитет по образованию и молодежной политике
администрации г. Моршанска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1


«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 3»
А.В.Плаксин
Приказ № 164 от «01» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«По ступеням ГТО – на Олимп здоровья»
(ознакомительный)**

Возраст учащихся: 11- 17лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Цибизова Людмила Николаевна,
учитель физической культуры

г. Моршанск, 2022 год

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3» г. Моршанска Тамбовской области.
2. Полное название программы	«По ступеням ГТО на Олимп здоровья!». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.
3. Сведения об авторе	
3.1 Ф. И. О. должность	Цибизова Людмила Николаевна, учитель физической культуры
4. Сведения о программе	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Межотраслевая программа развития школьного спорта (утверждена приказом Минспорта России и Минпросвещения России от 25 ноября 2019 г. № 970/639);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196;</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в т.ч. разноуровневые программы, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p>
4.2 Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность программы	Физкультурно-спортивная (направление физкультурно-оздоровительное)
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный
4.5. Возраст обучающихся по программе	11-17 лет
4.6. Продолжительность обучения	1 год

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни.

Ориентирована на физическое и патриотическое воспитание личности обучающихся, приобретение ими начальных знаний, умений, навыков физической культуры, укрепление здоровья.

Посвоему функциональному предназначению программа – досуговая.

По форме организации – групповая, с включением индивидуальных занятий, ориентированных на использование дифференцированного подхода к различным категориям обучающихся.

Уровень освоения программы –ознакомительный,общекультурной направленности.

Актуальность программы

Активное внедрение компьютеризации, насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология создают реальную угрозу физическому и психическому здоровью школьников, способствуя развитию хронического дефицита двигательной активности.

Большую роль во всестороннем физическом развитии школьников играет возрождение в России комплекса ГТО, востребованного временем, иницирующего прогресс в развитии российского спорта.

Занятия по программе создадут фундамент, который позволит обучающимся восполнить недостаток двигательной активности, вести здоровый образ жизни, найти свое место в коллективе сверстников, окажет помощь в прохождении службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Педагогическая целесообразность программы

Программа, направленная на выполнение нормативов комплекса ГТО, способствует укреплению здоровья, развитию и совершенствованию физических, морально-волевых и духовных качеств личности, повышению мотивации к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Новизна программы

Заключается в необходимости возрождения системы комплекса ГТО в современном формате с учетом приоритетов государственной политики и потребностей общества в сфере развития физической культуры.

Адресат программы

Адресована детям 11 - 17 лет.

Младший школьный возраст (11-12 лет) - период становления двигательной базы ребенка, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (13-15 лет)- переходный, от детства к юности. Характеризуется сложностью и противоречивостью характера, поведения и развития, за что его называют «трудным».

Ранний юношеский возраст (16 – 17 лет). Является периодом завершения физического созревания. Для него характерно осознанное стремление к сдаче норм ГТО.

Объем и срок освоения программы

Рассчитана на 1 год обучения. Всего часов—72, в т.ч.:

- теоретические занятия—6,5 ч
- практические занятия – 65,5 ч

Форма и режим занятий

Курс обучения- 36 недель, 2 часа в неделю.

Формы организации занятий:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая.

1.2 Цели и задачи программы

Цель:

Укрепление физического и психического здоровья детей через разработку модели популяризации и внедрения комплекса ГТО в образовательном учреждении.

Задачи:

Обучающие:

- обеспечить перестройку урочной и внеурочной системы работы обучающимися на подготовку к сдаче нормативов ВФСК;
- сформировать у обучающихся положительное отношение к комплексу ГТО;
- обеспечить повышение уровня теоретических знаний об организации самостоятельных занятий(в т. ч. с использованием современных информационных технологий);
- развивать основные физические способности, закрепляя арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- обучить правилам техники безопасности и профилактики травматизма;

- способствовать мотивации к участию в спортивно-оздоровительной деятельности, выполнению норм ГТО.

Развивающие:

- повышать функциональные возможности организма обучающихся, развивая их природные физические способности;
- развивать координационные способности, используя их в игровой и соревновательной деятельности;
- прививать навыки согласованности работы в команде, парах, умения взаимодействия с окружающими.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к культуре здорового и безопасного образа жизни;
- формировать потребность самостоятельно заниматься избранными видами спорта в свободное время;
- систематически проводить работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности обучающихся.

1.3 Содержание программы. Учебный план

	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Введение в общеобразовательную программу	1	0,5	0,5	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	ГТО: нормативная основа физического воспитания школьников, нацеленная на развитие массового спорта.	2	2	-	Тестирование. Анкетирование
1.1.	История развития и становления ГТО	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты)

1.2.	Развитие двигательных качеств и умений человека	1	1	-	Текущий контроль (теоретические тесты).
2.	Формирование двигательных умений и навыков				
2.1	Общефизические упражнения	6	0,5	5,5	Текущий контроль. Зачет
2.2	Беговая подготовка	11	0,5	10,5	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	Текущий контроль. Тестирование. Зачет по нормативам ГТО.
2.4	Техника метания	5	0,5	4,5	Тестовый контроль. Зачет по нормативам ГТО
2.5	Техника прыжков	5	0,5	4,5	Текущий контроль. Зачет по нормативам ГТО
2.6	Упражнения на развитие гибкости	6	-	6	Текущий контроль. Зачет по нормативам ГТО
2.7	Упражнения на развитие силы	5	-	5	Текущий контроль. Зачет по нормативам ГТО.
2.8	Основы лыжной подготовки	10	0,5	9,5	Текущий контроль. Соревнования в пригородном лесу. Зачет по нормативам ГТО.
2.9	Туристская подготовка (основные туристские навыки)	9	0,5	8,5	Текущий контроль. Тестирование. Совместная проектная деятельность. Зачет по нормативам ГТО.

3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	1	1		
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	0,5	-	Текущий контроль Тестирование. Групповые и индивидуальные беседы.
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	0,5	-	Теоретические тесты. Групповые, индивидуальные беседы. Конкурсы. Викторины.
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	5	-	5	Спортивные соревнования. Фестивали ГТО. Спортивные праздники. Зачет по выполнению нормативов комплекса ГТО
	ИТОГО:	72	6,5	65,5	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по программе «По ступеням ГТО на Олимп здоровья!». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Практика: пробное тестирование уровня физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО.

1 Раздел. ГТО: нормативная основа физического воспитания школьников, способствующая развитию массового спорта.

Тема 1.1 История развития и становления ГТО

Теория: История развития и становления комплекса ГТО. Этапы развития и формирование нормативов комплекса ГТО.

Тема 1.2. Развитие двигательных качеств и умений человека.

Теория: Основные двигательные качества обучающихся. Асинхронность, индивидуальная предрасположенность в формировании и развитии конкретных двигательных качеств.

2 Раздел. Формирование двигательных умений и навыков

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения

Теория. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Формы занятий физическими упражнениями. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры, продлении творческого долголетия людей.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно и разновременнo обеими руками во время ходьбы, бега.

Упражнения для ног. Сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения, махи ногой в переднем, заднем, боковом направлениях. Выпады. Пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, туловища. Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Выполнение с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, штангой.

Тема 2.2. Бег. Его разновидности

Теория. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, сердечно-сосудистой системы.

Практика. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 Приседания в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».

Бег с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых 5 шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.

Повторный бег на 200, 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Бег на 1-2 км согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге.

Тема 2.3. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Теория. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки спортсмена.

Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Практика. Метание мяча на дальность. Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели. Подвижные игры с метанием.

Тема 2.4. Техника метания

Теория. Развитие и группировка координационных способностей.

Практика. Имитация метания. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения «стоя боком» (с места, 1-3 шагов). Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов. Метание мяча с укороченного разбега (на технику и результат). Броски набивного мяча двумя руками из-за головы.

Тема 2.5. Прыжки. Техника прыжков

Теория. Развитие координационных способностей. Группировка координационных способностей.

Практика. Прыжки в длину с 6 –8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см. Прыжки с 10–12 шагов разбега (на технику и результат). Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о гимнастическую стенку.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15–20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см.

Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления (согласно нормативам комплекса ГТО). Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о гимнастическую стенку.

Тема 2.6. Упражнения на развитие гибкости

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности.

Практика. Маховые движения: ногой вперёд/назад, стоя боком к гимнастической стенке, разгибание ног из упора «присев». Наклоны вперёд, сидя на скамейке. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Подтягивание из «виса лёжа» на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук с гантелями. «Вис лёжа/сидя» на низкой перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа на полу». Сгибание и разгибание рук с отягощением в локтевых суставах, в упоре «лёжана скамейке», «лежа на двух параллельных скамейках». Подвижная игра «Вперёд на руках».

Тема 2.7. Упражнения на развитие силы

Теория. Техника выполнения. Правила техники безопасности.

Практика. Физическая подготовка: понятие, физические качества, средства и методы их развития. «Вис на перекладине» (5 сек. и более) на согнутых под разными углами руках.

Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине: «хватом снизу», «хватом сверху». Упражнения с гантелями для развития силы мышц.

Упражнения с мячами и весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.

«Упор лёжа» на согнутых руках под разными углами. Сгибание и разгибание рук «в упоре лёжа», с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.

Поднятие туловища с касанием грудью колен из положения «лёжа на спине». Поднятие туловища из положения «лёжа спиной» на наклонной скамейке с закреплением ног.

Поднятие туловища из положения «лёжа на спине», руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Тестирование ГТО.

Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.

Практика. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки: на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу, с продвижением вперёд 10—15 м, в длину с места через препятствие высотой 50—70 см, в длину с места через ленту, согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками.

Тема 2.8. Основы лыжной подготовки

Теория. Правила составления режима дня. Техника безопасности по программе «Подготовка к ГТО». Подбор лыжного инвентаря. Техника лыжных ходов.

Практика. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу (без палок) с ускорением на отрезках 30/50/100 м. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30/50/100 м. Игры-соревнования на лыжах «Лучший стартёр», «Кто быстрее».

Подъёмы и спуски с небольшого склона. Бег на лыжах 300-500 м, до 2 км. Прохождение дистанции одновременным «бесшажным ходом» с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Прохождение отрезков 0,5/1 км с определением победителя.

Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.

Тема 2.9. Туристическая подготовка

Теория. Основы туристических навыков. Правила техники безопасности при проведении похода. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами.

Практика. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Правила поведения в лесу, у водоёмов. Правила обращения с огнём, опасными инструментами. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3 Знания образовательно-познавательной направленности

Тема 3.1. Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений

Теория: Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Требования к одежде и обуви при различных погодных условиях. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор и подготовка мест. Требования безопасности к занятиям на открытом воздухе. Спортивный инвентарь. Комплексы упражнений для утренней зарядки. Дозирование физической нагрузки.

Тема 3.2. Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Теория: Знакомство с основными разделами страховки и само страховки при занятиях физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.

Практика. Знакомство с содержанием аптечки первой медицинской помощи.

Контрольно-физкультурные мероприятия

Теория: Содержание нормативов выполнения тестов.

Практика: Спортивные соревнования: предварительное планирование и равномерное распределение в течение учебного года. Внутришкольные соревнования. Учебные соревнования внутри классов (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Соревнования между командами классов на первенство школы. Товарищеские встречи.

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- повышение уровня теоретических знаний (с использованием современных информационных технологий);

- формирование согласованности работы в команде;
- развитие общих практик ГТО:
 - ✓ основных физических способностей, функциональных возможностей организма;
 - ✓ координационных способностей (овладение основами техник прыжков, метания, бега);
 - ✓ быстроты реакции и перестройки двигательных действий (умение работы в парах, группах).

Метапредметные:

- умения соблюдения мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- умение взаимодействия с окружающими при выполнении физических упражнений;
- владение нравственными и волевыми качествами, активное участие в массовых патриотических мероприятиях.

Личностные:

- владение основными знаниями и умениями при выполнении нормативов комплекса ГТО;
- владение арсеналом двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- формирование познавательных, эмоциональных и волевых качеств;
- повышение мотивации к выполнению комплекса ГТО, участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям избранными видами спорта в свободное время;
- владение культурой здорового и безопасного образа жизни.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 180

Начало занятий групп – с 1 сентября, окончание занятий – 30 мая.

Продолжительность каникул – с 1 июня по 31 августа.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-технический ресурс:

- спортивный зал/уличная спортивная площадка;

- пришкольный стадион/площадка, оснащённый игровым и спортивным оборудованием;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый информационными технологиями;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- шведские стенки, гимнастическое оборудование;
- перекладина гимнастическая;
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные.
- скамейки гимнастические;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м), секундомер;
- аптечка первой помощи.

Методическое обеспечение программы

- нормативы ГТО;
- материалы профессиональной периодической печати (книги, брошюры, газетные материалы);
- фото и видеоматериалы;
- тесты (контрольные упражнения);
- компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).
- электронные ресурсы.

Формы аттестации

- ✓ **Текущий контроль** - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.
- ✓ **Тестирование.** Проводится на заключительном занятии раздела.
- ✓ **Анкетирование.** Проводится для выяснения мнения о проведенном мероприятии.
- ✓ **Комбинированная.** Анкетирование – наблюдение - решение проблемы.
- ✓ **Мониторинги. Педагогическая диагностика.** Проводится на начальном, промежуточном и заключительном этапах уровня теоретической подготовленности обучающихся по выполнению нормативов ГТО. Дается сравнительный анализ.
- ✓ **Демонстрационные:** соревнования, фестивали, спортивные праздники. Проводятся на заключительном этапе.

- ✓ **Проектная деятельность.**
- ✓ **Зачет:** сдача нормативов ГТО.
- ✓ **Итоговая аттестация.**

Оценочные материалы

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень владения обучающимися программным материалом: теоретическими и практическими знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования согласно нормам ГТО.

Количественные критерии успеваемости определяют успехи в общей физической подготовке, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценку подготовленности по физической культуре, необходимо учитывать не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая динамику изменения физических качеств за определённый период времени и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия, направленные на выполнение нормативов комплекса ГТО	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
1 раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
Формирование двигательных умений и навыков	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств. Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств
Общефизические упражнения	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств. Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Беговая подготовка	Образовательно-	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа,	Спортивный инвентарь,	Оборудованный	Тестирование

	тренировочное	<p>пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки</p>	<p>раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств. Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений</p>	<p>спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион</p>	<p>уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств</p>
Техника метаний	Образовательно-тренировочное	<p><i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки</p>	<p>Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств. Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений</p>	<p>Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион</p>	<p>Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК</p>
Техника прыжков	Образовательно-тренировочное	<p><i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки</p>	<p>Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств. Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений</p>	<p>Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион</p>	<p>Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК</p>
Упражнения на развитие гибкости	Образовательно-тренировочное	<p><i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки</p>	<p>Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств. Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений</p>	<p>Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь</p>	<p>Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК</p>

Упражнения на развитие силы	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств. Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Основы лыжной подготовки	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, лыжный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Туристическая подготовка (основные туристические навыки)	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, туристическая тропа, туристическая трасса	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК, проектная деятельность
Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств и контролю физической нагрузки.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь,	Тестирование уровня теоретических знаний
Основы техники безопасности в процессе выполнения физических	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Инструкция по правилам безопасности при выполнении физических упражнений. Раздаточный	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний

упражнений.			материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений		
Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)	Образовательно-тренировочное Соревновательное	Организация и проведение спортивных соревнований, Фестивалей, организация выполнения нормативов комплекса ГТО.	Методические рекомендации по проведению соревнований, Методические рекомендации по выполнению нормативов комплекса ГТО	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион	Результаты спортивных соревнований.

Литература:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Виноградов П.А. и др. Менеджмент, право, нормативы /Дошкольная и школьная физкультура/ М.: Физкультура и спорт.- 2014.- 60с.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Методическое пособие под ред. Н.В.Паршиковой. М.: Минспорт России.- 2016.- 210с.
4. Захарова Н.А. Готов к труду и обороне (ГТО) / Социум: Центральный музей физической культуры и спорта. М. 1987-2014.
5. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
6. Кашкин, А.А.Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
7. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015г.
9. ЛоктевС.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
10. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р // Информационно-правовая система Законодательства России. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru/ips/>.
11. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.
12. ПьянзинА.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
13. Романенкова В. «Как возродить ГТО?» / В. Романенкова // Спорт для всех. –2013. – № 19. – С. 1.
14. «С возвращением, верный друг! (Каким быть возрождаемому Всероссийскому физкультурно-оздоровительному комплексу?)» / По материалам официального сайта Президента РФ // Спорт для всех. –

2014. –

№ 7. – С. 1-4.

15. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
16. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
17. . Список интернет–ресурсов: www.gto.ru/

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Введение в общеобразовательную программу.								
1				Обучающее занятие по ТБ.	1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «По ступеням ГТО на Олимп здоровья».	класс	Входная диагностика уровня физической подготовленности
2				Образовательно-тренировочное	1	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м.	спорт площадка	Текущий контроль.
3				Образовательно-тренировочное	1	5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».	спорт площадка	Текущий контроль.
4				Образовательно-тренировочное	1	Бег с высокого и низкого старта по сигналу.	спорт площадка	Текущий контроль.
5				Образовательно-тренировочное	1	Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.	спорт площадка	Текущий контроль.
6				Образовательно-тренировочное	1	Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха.	спорт площадка	Текущий контроль.
7				Образовательно-тренировочное	1	Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.	спорт площадка	Текущий контроль.
8				Образовательно-тренировочное	1	Бег на 1-2 км по раскладке согласно нормативным	спорт площадка	Текущий контроль.

						требованиям комплекса ГТО.	адка	(тестовый контроль по нормативам ГТО)
9				Образовательно-тренировочное	1	Бег на 1-2 км по раскладке .	спорт площ адка	Текущий контроль.
10				Образовательно-тренировочное	1	Эстафетный бег с этапами 500 м.	спорт площ адка	Текущий контроль.
11				Образовательно-тренировочное	1	Эстафетный бег с этапами 500 м.	спорт площ адка	Текущий контроль.
12				Образовательно-тренировочное	1	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге.	спорт площ адка	Текущий контроль.
13				Образовательно-тренировочное	1	Прыжки в длину с 6 –8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см.	спорт площ адка	Текущий контроль.
14				Образовательно-тренировочное	1	Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат.	спорт площ адка	зачет
15				Образовательно-тренировочное	1	Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	спорт площ адка	Текущий контроль.
16				Образовательно-тренировочное	1	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15–20 м.	спорт площ адка	Текущий контроль.
17				Образовательно-тренировочное		Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.	спорт площ адка	Текущий контроль.
18				Образовательно-тренировочное	1	Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.	спорт площ адка	Текущий контроль. (тестовый контроль по норматив

								ам ГТО)
19				Образовательно-тренировочное	1	Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	спорт зал	Текущий контроль.
20				Образовательно-тренировочное	1	Физическая подготовка: понятие, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с. и более) на согнутых под разными углами руках.	спорт зал	Текущий контроль.
21				Образовательно-тренировочное	1	Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	спорт зал	Текущий контроль.
22				Образовательно-тренировочное	1	Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.	спорт зал	Текущий контроль.
23				Образовательно-тренировочное	1	Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	спорт зал	Текущий контроль.
24				Образовательно-тренировочное	1	Подтягивание в быстром темпе. Выполнение норматива ГТО.	спорт зал	Текущий контроль. (тестовый контроль по нормативам ГТО)
25				Образовательно-тренировочное	1	Упражнения с мячами весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.	спорт зал	Текущий контроль. (тестовый контроль по нормативам ГТО)
26				Образовательно-тренировочное	1	Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты для	спорт зал	Текущий контроль.

						рук и ног.		
27				Образовательно-тренировочное	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.	спорт зал	Текущий контроль.
28				Образовательно-тренировочное	1	Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Выполнение норматива ГТО.	спорт зал	Текущий контроль. Зачет по нормативам ГТО.
29				Образовательно-тренировочное	1	Поднятие туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).	спорт зал	Текущий контроль.
30					1	Поднятие туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.	спорт зал	Текущий контроль.
31					11	Поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество раз.	спорт зал	Текущий контроль.
32				соревнование	1	Тестирование ГТО.	спорт зал	Зачет по нормативам ГТО.
33				соревнование	1	Учебные соревнования. Подвижные игры.	спорт зал	зачет
34				соревнование	1	Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	спорт зал	Зачет по нормативам ГТО.
35				Учебно-тренировочное	1	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры. Подбор лыжного инвентаря.	Лыжный стадион	Текущий контроль. Соревнования в пригородном лесу. Зачет по нормативам ГТО.

36				Учебно-тренировочное	1	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».	Лыжный стадион	Текущий контроль.
37				Учебно-тренировочное	1	Прохождение отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Игры-соревнования на лыжах «Быстрый лыжник».	Лыжный стадион	Текущий контроль.
38				Учебно-тренировочное	1	Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».	Лыжный стадион	Текущий контроль. Соревнования.
39				Учебно-тренировочное	1	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	Лыжный стадион	Текущий контроль. Соревнования.
40				Контрольное тестирование	1	Тестирование по нормам ГТО.	Лыжный стадион	Зачет по нормативам ГТО.
41				Образовательно-тренировочное	1	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, из положения сидя.	спорт зал	Текущий контроль.

42				Контрольное тестирование	1	Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО.	спорт зал	Текущий контроль. Зачет по нормативам ГТО.
43				Образовательно-тренировочное	1	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.	спорт зал	Текущий контроль.
44				Образовательно-тренировочное	1	Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.	спорт зал	Текущий контроль.
45				Образовательно-тренировочное	1	Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. 10X5м.	спорт зал	Текущий контроль.
46				Образовательно-тренировочное	1	Повторение.	спорт зал	Текущий контроль.
47				Образовательно-тренировочное	1	Челночный бег 2X10-15 м, 3X5 м, 3X10 м.	спорт зал	Текущий контроль.
48				Образовательно-тренировочное	1	Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.	спорт зал	Текущий контроль.
49				Контрольное тестирование	1	Челночный бег 3X10 м. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	спорт зал	Текущий контроль. Зачет по нормативам ГТО.
50				Образовательно-тренировочное	11	Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65с) Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд. /мин).	Спорт площадк	Текущий контроль.
51				Образовательно-тренировочное	1	Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м - ходьба 200 м, бег 350 м -	Спорт площадк	Текущий контроль.

						ходьба 150 м, бег 400 м - ходьба 100 м.		
52				Образовательно- тренировочное	1	Кроссовый бег «по раскладке» согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	Спорт площ адка	Текущий контроль. Зачет по норматив ам ГТО.
53				Контрольное тестирование	1	Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спорт площ адка	Текущий контроль. Зачет по норматив ам ГТО.
54				Образовательно- тренировочное	1	Бег 20, 30, 40 м с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа.	Спорт площ адка	Текущий контроль.
55				Образовательно- тренировочное	1	Бег с высокого, низкого старта по сигналу с заданием на быстрое выполнение первых пяти шагов.	Спорт площ адка	Текущий контроль.
56				Соревнование	1	Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Спорт площ адка	Текущий контроль. Зачет по норматив ам ГТО.
57				Образовательно- тренировочное	1	Броски мяча в землю хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из- за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска.	Спорт площ адка	Текущий контроль.
58				Образовательно- тренировочное	1	Отведения мяча «прямо- назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов.	Спорт площ адка	Текущий контроль.
59				Образовательно- тренировочное	1	Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки.	Спорт площ адка	Текущий контроль.

60				Образовательно-тренировочное	1	Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча.	Спорт площадка	Текущий контроль.
61				Образовательно-тренировочное	1	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.	Спорт площадка	Текущий контроль.
62				Контрольное тестирование	1	Тестирование по нормам ГТО.	Спорт площадка	Зачет по нормативам ГТО.
63				Образовательно-тренировочное	1	Метание мяча с прямого разбега на технику.	Спорт площадка	Текущий контроль.
64				Образовательно-тренировочное	1	Метание мяча на заданное расстояние и на результат. Метание на дальность различных на весу мячей.	Спорт площадка	Текущий контроль.
65				Соревнование	1	Учебные соревнования.	Спорт площадка	Спортивные соревнования.
66				Контрольное тестирование	1	Сдача нормативов ГТО.	Спорт площадка	Зачет по нормативам ГТО.
67				Учебно-теоретическое	1	Техника безопасности при проведении похода.	класс	Текущий контроль. Тестирование. Совместная проектная деятельность. Зачет по нормативам ГТО.
68				Учебно-теоретическое	1	Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, обращения с опасными инструментами.	Турист. тропика	Текущий контроль. Тестирование
69				Учебно-тренировочный	1	Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту.	Турист. трасса	Текущий контроль. Зачет по нормативам ГТО.

70			Учебно-тренировочный	1	Движение по дорогам и пересеченной местности. Ориентирование на маршруте.	Турист. тропика	Текущий контроль.
71			Учебно-тренировочный	1	Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре.	Турист. тропика	Текущий контроль.
72			Учебно-тренировочный	1	Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.	Турист. тропика	Текущий контроль.
			ИТОГО	72ч.			

Анкета «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом»

1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить.
4. Ваш вариант ответа.

2. Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить.

3. Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?

1. Материальное стимулирование.
2. Моральное стимулирование.
3. Стремление улучшить здоровье.
4. Улучшить телосложение.
5. Развить силу, выносливость, ловкость.
6. Испытать себя.
7. Поддержать работоспособность.
8. Достигнуть определенных спортивных результатов.
9. Получить значок ГТО.

4. Физическая культура и спорт для Вас – это ...

1. Единственный способ быть в форме.
2. Ничего! Пустой звук.
3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).
4. Путь к самореализации.
5. Свой вариант ответа.

5. Какое отношение к занятиям физкультурой и спортом в Вашей семье?

1. Положительное.
2. Отрицательное.
3. Нейтральное.
4. Трудно сказать.
5. Свой вариант ответа.

6. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?

1. Летние виды спорта.
2. Зимние виды спорта.
3. И летние, и зимние.
4. Ни те, ни другие.
5. Различные системы физических упражнений.
6. Свой вариант ответа.

7. Делаете ли Вы зарядку по утрам?

1. Да.
2. Нет.

8. Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом в свободное время?

1. Регулярно посещаю спортивные секции.
2. Занимаюсь самостоятельно.
3. Иногда, время от времени.
4. Свой вариант ответа.

9. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

1. 1-2
2. 3-4
3. 5-6
4. Каждый день.
5. Не занимаюсь.

10. Сколько часов в день Вы уделяете занятию физкультурой и спортом?

1. 30 мин-1 час.
2. 1-2 часа.
3. Более 2 часов.

11. Где Вы предпочитаете заниматься?

1. В спортзале.
2. В фитнес-клубе.
3. Дома.
4. На природе.
5. Свой вариант.

12. Если ли в вашей школе условия для занятий физической культурой и спортом и выполнению комплекса ГТО?

1. Есть.
2. Нет.
3. Не знаю, не интересовался.
4. Затрудняюсь ответить.

13. Проводятся ли в Вашей школе физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия?

1. Да, регулярно.
2. Редко.
3. Не проводятся.
4. Затрудняюсь ответить.

Приложение 2.

Анкета. Мотивация к занятиям физической культурой.

Инструкция. Анкета заполняется анонимно.

Обучающийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№ п/п	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать полученные знания, умения и навыки в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия (физкультминутки, подвижные перемены, спортивные часы и мн.др.) должны отличаться разнообразием игр и развлечений	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими	

	упражнениями значительно укрепляют мое здоровье, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями даже во время каникул	
18	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
19	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
20	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
21	На соревнованиях мне нужна только победа	
22	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	
23	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
24	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
25	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
26	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
27	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
28	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

Итоговый коэффициент мотивации группы учащихся класса к занятиям физической культурой **вычисляется** следующей **формуле: (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).**

Качественный анализ данных анкетирования (определение ведущего мотива) можно проводить, используя таблицу по следующему образцу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению видов испытаний (тестов), входящих
во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов 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.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки

ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается 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 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Рывок гири. Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: 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 пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается 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 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

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

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

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

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Метание спортивного снаряда. Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

Плавание. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.







Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII – IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV – V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на	+3	+5	+9	+4	+6	+13

гимнастическо й скамье (от уровня скамьи — см)							
---	--	--	--	--	--	--	--

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	7	8	7	7	8







Возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (с)	15.20	14.50	13.00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19

	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19.00	18.00	16.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9

Инструкции по правилам техники безопасности при выполнении физических упражнений

В спортивном зале:

- обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви;
- гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены до занятий;
- в случае неисправности снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру;
- занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности во время подвижных спортивных игр;
- при проведении эстафет, передач мяча ребята не должны двигаться навстречу друг другу;
- температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

На учебно-тренировочных занятиях:

- обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям;
- тренер должен обеспечить правильную организацию занятий;
- тренер должен находиться в удобном для осуществления руководства и наблюдения за занятиями месте, с целью предотвращения опасных ситуаций;
- тренер выбирает игры, осуществляя дифференцированный подход к обучающимся, в соответствии с возрастными особенностями, физической подготовкой и состоянием здоровья;
- во время учебно-тренировочных занятий, когда идёт игра, болельщики не должны находиться в спортзале/на площадке;
- во время соревнований болельщикам запрещается находиться на спортивной площадке, они не должны выбегать на поле, мешая играющим;
- к проведению занятий всегда должна быть укомплектована аптечка.

На соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

- подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований;
- инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления;
- соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности;
- место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни и здоровья детей предметы;

➤ руководитель команды (человек, ответственный за жизнь детей) должен обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой-либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, он должен обязательно предупредить судью (медика), оказав ребенку первую доврачебную помощь.

На стадионе:

при занятиях бегом:

- спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;
- бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

при занятиях прыжками (на спортивных снарядах):

- не следует выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- прыгая в длину, до разбега необходимо проследить, чтобы яма приземления была свободна;
- при прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и левой стороны;
- на снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
- обнаружив неисправность снаряда, следует немедленно прекратить упражнение.

При занятиях на воде (в бассейне)

К занятиям в бассейне допускаются:

- дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне и прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- при нахождении в бассейне обучающиеся обязаны соблюдать «Правила поведения на воде»;
- следует помнить, что опасными факторами в бассейне являются:

физические:

- (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах);
- шум;
- электрооборудование (сушилки, фены и т.п.);
- горячая вода в душевых;
- пониженные значения температуры воды и воздуха.

химические:(повышенная концентрация различных химических веществ в воде);

- необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- без разрешения тренера (преподавателя), проводящего занятия в бассейне, запрещается подходить к оборудованию, имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалках, душевых и т.п.) и пользоваться им;
- запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца;
- купающиеся в бассейне, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

Требования техники безопасности перед началом занятий:

- изучить содержание настоящей инструкции;
- с разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно сложить свою одежду;
- принять душ с мылом и мочалкой (без купального костюма);
- затем надеть купальный костюм и резиновую шапочку и осторожно войти в помещение бассейна;
- с разрешения тренера/преподавателя войти в воду поспециальным лестницам, спиной к воде.