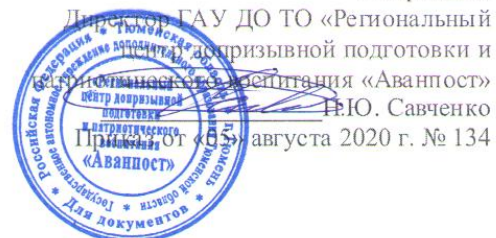


Департамент физической культуры, спорта и дополнительного образования
Тюменской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Тюменской области
«Региональный центр допризывной подготовки и патриотического воспитания «Аванпост»

Рассмотрено на заседании педагогического
совета ГАУ ДО ТО «Региональный центр
допризывной подготовки и патриотического
воспитания «Аванпост»
Протокол от «05» августа 2020 г. № 10

Утверждаю:



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подготовка к сдаче нормативов ГТО»**

Возраст обучающихся: 13 - 29 лет
Срок реализации: 2 недели

Автор-составитель:
Палий А.С.,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2020

Содержание

Пояснительная записка программы.....	2
Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ.....	3
Образовательные технологии.....	4
Формы и методы обучения.....	4
Планируемые результаты обучающихся.....	4
Мониторинг результатов освоения программы.....	5
1. Учебно-тематический план.....	5
2. Календарный учебный график.....	6
3. Содержание базовых тем программы.....	7
4. Методические материалы.....	7
4. 1. Организационно-методические требования к реализации программы.....	7
Методическое обеспечение программы.....	8
Дидактические материалы.....	8
4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	8
Последовательность обучения.....	9
Структура учебного занятия.....	10
Методы организации занятия.....	11
5. Оценочные материалы.....	11
Педагогическая оценка занятия.....	13
Перечень материально-технического обеспечения программы.....	14
Перечень информационного обеспечения программы.....	14
Список литературы.....	15

Пояснительная записка программы

Нормативно-правовые основания разработки дополнительных образовательных программ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Целями реализации программы являются:

- развитие физических качеств обучающихся;
- подготовка обучающихся к участию в сдаче ВФСК «Готов к труду и обороне».

Достижение поставленных целей при реализации программы предусматривает **решение следующих задач:**

- повышение уровня общей физической подготовки;
- обучение технике выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- обучение основам знаний по гигиене и профилактике травматизма.

Данная программа рассчитана на юношей и девушек в возрасте от 13 до 29 лет. Обучающиеся принимаются в группу по собственному желанию, по заявлению родителей (для детей, не достигших 18 лет), при отсутствии медицинских противопоказаний.

Нагрузка и виды деятельности на занятиях определяются индивидуально в зависимости от физической подготовки и способностей обучающихся.

Срок реализации программы - 12 часов. Объем программы: 12 часов, 3 занятия в неделю по 2 академических часа (12 часов = 2 недели * 6 часов).

Форма обучения - очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Форма занятий – групповая. Комплекуются разновозрастные группы постоянного состава. Это способствует становлению таких важных качеств личности как: коммуникабельность, взаимопомощь и взаимовыручка, ответственное отношение к общему делу, стремление быть первым, соревновательность.

Режим занятий: 6 часов в неделю, продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут, на протяжении 2 недель.

Образовательные технологии

Формы и методы обучения.

К формам обучения относятся теоретические и практические занятия, различные виды внеурочной работы.

Теоретические занятия – форма изучения теоретических тем, согласно календарному плану.

В группу практических занятий входят: показные, учебно-тренировочные и контрольно-проверочные занятия. Они проводятся с целью совершенствования общих и специальных навыков, решения специальных задач физической и психологической подготовки.

В группу внеурочных занятий входят разные состязательные формы совершенствования профессиональных навыков, физических и психологических качеств (конкурсы, соревнования, сдача зачетов).

Дистанционное обучение - процесс взаимодействия обучающегося и педагога на расстоянии с сохранением всех присущих обучению компонентов (целей, содержания, методов, организационных форм, средств обучения) и с применением специфических технических средств (интернет-технологий или других интерактивных сред).

На занятиях наиболее часто используются следующие методы практического обучения:

- *информационно-сообщающие методы* (устное изложение, беседа);
- *методы формирования навыков и умений* (объяснение, демонстрация, упражнения);
- *методы закрепления и совершенствования навыков и умений* (повторение упражнений, соревнования);
- *методы проверки и оценки знаний, навыков и умений* (наблюдение, практические контрольные задания);
- *инструктивный метод* (согласование потребностей обучаемых, достижение полной ясности относительно того, что от них требуется).

Планируемые результаты обучающихся

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Формы подведения итогов:

1. Проведение тестирования физических качеств обучающихся, сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне».
2. Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов.
3. Сравнительный анализ.

К концу обучения, обучающиеся приобретут следующие умения и навыки:

- | |
|--|
| 1. Знания правил и терминологию всех нормативных упражнений комплекса ГТО; |
|--|

2. Знания правил техники безопасности при нахождении на занятиях, основы личной гигиены и причины возможного травматизма;
3. Основы техники бега на 60 м., 1000м, основы техники подтягиваний, отжиманий, метания мяча (гранаты), прыжки в длину с места;
4. Выполнение технических действий из базовых видов спорта.

Мониторинг результатов освоения программы

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Формой оценки результативности обучающихся является выполнение зачетных упражнений по физической подготовке. Итоговая форма оценки – участие в соревнованиях (сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне»). По теоретической подготовке знания проверяются тестированием, собеседованием. По дистанционному обучению знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за развитием каждого обучающегося. Контроль результатов развития обучающихся проводится 2 раза за 2 недели.

Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества: (январь)

Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – в форме теоретического опроса и среза по физической подготовке (январь).

Формы проведения диагностики и контроля:

- Проведение тестирования физических качеств обучающихся, сдача норм ВФСК «Готов к труду и обороне».
- По теоретической части, знания проверяются тестированием.
- По дистанционному обучению, знания проверяются с помощью КИМов и сдачей нормативов по физической подготовке.

1. Учебно-тематический план

При распределении учебного времени необходимо руководствоваться следующими нормами:

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов за 2 недели
2 часа	3 раза	6 часов	12

Учебный план ДООП «Подготовка к ГТО» (базовый уровень), отводит 12 часов на изучение раздела «Основы знаний» и раздела «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей».

№ п/п	Название раздела, темы	Очная форма обучения, количество часов				Занятия с применением дистанционных технологий и электронного образования, количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации	Всего	Теория	Практика	Форма контроля/ аттестации
	Основы знаний	1	1	0	Тест	1	1	0	Тест
1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	0	0	0	Опрос	1	1	0	Опрос
2	Нормативы и правила сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	1	0	Зачет	0	0	0	Зачет
	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей, в том числе силовых способностей	10	0	10	Зачет	0	0	0	
1	Кроссовая подготовка / лыжная подготовка	4	0	4	Зачет	0	0	0	
2	Легкая атлетика. Общая физическая подготовка	6	0	6	Зачет	0	0	0	
	Итого	11	1	10		1	1	0	

2. Календарный учебный график

В конце образовательной программы представлена таблица, где расписаны темы образовательного процесса по датам, часам, формам контроля и место проведения занятий (приложение 1).

3. Содержание базовых тем программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль

Теоретические занятия: Правила техники безопасности на тренировках. Знакомство с группой. Личная гигиена, профилактика травматизма.

2. Нормативы и правила сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне»

Теоретические занятия: Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ю ступени норм ВФСК «Готов к труду и обороне», нормативные требования.

3. Кроссовая подготовка / лыжная подготовка.

Практические занятия: Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции / Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге. Работа попеременным ходом с палками. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.

4. Легкая атлетика. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м, 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из различных исходных положений (на быстроту реакций). Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу, с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: обратным хватом, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.

4. Методические материалы

4. 1. Организационно-методические требования к реализации программы

Обучение проводится педагогами, тренерами-преподавателями, которые несут полную ответственность за качество подготовки и безопасность обучаемых.

Учебная база для обеспечения подготовки должна включать в себя: учебный класс, помещение для хранения спортивного инвентаря, спортивную площадку с беговыми дорожками или зал (манеж), литературу и учебно-наглядные пособия.

Педагоги, тренеры-преподаватели обязаны проводить инструктаж по технике безопасности и правилам охраны труда не менее двух раз, в начале обучения и в середине.

Все снаряды (перекладина, гимнастическая скамейка), должны быть испытанными и исправными.

В целях предотвращения травматизма каждый обучающийся должен знать причины возникновения и меры предупреждения травматизма.

Распределение обучающихся по группам производится в начале обучения и сохраняется до конца обучения (учебного цикла).

По окончании курса обучения обучающиеся сдают зачет. Зачет принимается в объеме настоящей программы, согласно нормативам комплекса норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Все обучение строится в соответствии с принципами наглядности, доступности и систематичности. При обучении используются методические приемы: облегчение или усложнение упражнений, элементы игры или соревнования.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает:

- **беседы на такие темы как:** психологическая подготовка, как правильно настроить себя на соревнования, меры безопасности и предупреждения травматизма;
- **проведение соревнований внутри команды** (для выявления лидеров и фиксации основных ошибок для дальнейшего их устранения);
- **рекомендации при проведении практических занятий:** 1- у всех обучающихся должна быть соответствующая форма одежды; 2- соблюдение техники безопасности (для предотвращения травматизма); 3- отслеживать свое самочувствием и при его ухудшении сообщать об этом педагогу.

Дидактические материалы

1. Турнирные таблицы.
2. Информационные листовки по технике безопасности на занятиях.
3. Правила двигательных действий.
4. Последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений.

4.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Занятия по подготовке к нормам ВФСК «Готов к труду и обороне» всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на педагога высокие требования к исполнению техники безопасности. Педагог, а также каждый обучающийся, должен неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам

безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование, используемое на занятиях. В случае если педагог обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы (манежа) и прекратить использовать их на занятиях до устранения опасности. Техника безопасности на занятиях по подготовке к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» предполагает, что обучающиеся с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время уроков и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения. Во время проведения занятий вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности.

К занятиям допускаются только те обучающиеся, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения на занятиях. На занятиях по подготовке к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» участвуют только обучающиеся, которые имеют соответствующий уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили педагогу соответствующий документ. Обучающиеся для занятий обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если занятие проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям. На занятиях запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу. После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Последовательность обучения

Последовательность обучения упражнению (приему, действию) условно можно разделить на три тесно связанные между собой этапа:

- создание предварительного представления об упражнении;
- разучивание упражнения;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков.

Для создания предварительного представления об упражнении педагог использует следующие приемы:

- знакомит обучающихся с названием упражнения и его элементами в соответствии с принятой терминологией;
- показывает наглядные пособия для создания двигательных представлений об упражнении;
- демонстрирует приемы и технику их выполнения;
- объясняет последовательность выполнения приемов и их технику, сообщая при этом пространственные и временные характеристики двигательных действий;
- разъясняет безопасные условия выполнения упражнения и его элементов;

- разрешает пробные попытки;
- информирует обучаемых о допущенных ими технических ошибках;
- разрешает очередные попытки.

Разучивание упражнения производится с целью овладения обучающимися техникой выполнения упражнения и формирования у них новых двигательных навыков. Приемы и способы выполнения упражнений разучивают в условиях практических занятий. В зависимости от подготовленности групп и сложности упражнения разучивание проводится в целом или по частям.

При разучивании приемов в целом двигательная задача решается целостным способом, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

Целостный метод применяется, как правило, для разучивания простых упражнений или когда сложное действие трудно или нецелесообразно разделять на части.

Разучивание упражнений по частям обладает большим методическим преимуществом. Этот способ применяется в том случае, если упражнение состоит из разнородных по характеру частей и элементов, объединенных только общей тактико-технической задачей, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. После освоения по частям упражнение выполняется в целом – слитно.

Контроль и исправление ошибок – один из важных методических приемов обучения, которому руководитель занятия должен уделять постоянное и предметное внимание. В случае обнаружения ошибок вначале исправляются главные, исходные, а затем второстепенные, незначительные ошибки с помощью объяснения, показа, наглядных пособий, подводящих упражнений и др.

Применение мер, предупреждающих травмы и обеспечивающих безопасные условия выполнения упражнений, является обязательным для педагога и обучаемых.

Тщательная разминка, подбор упражнений, соответствующих возможностям обучаемых, правильная методика обучения, соблюдение нормального физиологического и гигиенического режима занятий – важнейшие условия программы «Подготовка к ГТО (стартовый уровень)».

Структура учебного занятия

Учебное занятие, носящее тренировочный характер, является основной формой организации обучения обучающихся, в рамках которого необходимо обеспечить реализацию средств, форм и методов обучения.

Для учебного занятия по подготовке к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» характерно наличие четырех частей: *вводной, подготовительной, основной, заключительной.*

Вводная часть предусматривает подготовку учебной группы к решению задач подготовительной и основной частей занятия.

Подготовительная часть занятия проводится с целью подготовки обучаемых к выполнению задач основной части занятия с помощью общеразвивающих и специальных упражнений. В завершающей фазе

подготовительной части обучаемые готовят материально-техническое обеспечение занятия, занимают соответствующие учебные места.

Основная часть представляет собой методическую подструктуру (как система приемов), элементами которой будут различные виды деятельности руководителя занятий и обучаемых. Число элементов в ней, их функциональное назначение и последовательность определяются руководителем занятия в соответствии с тематическим планом и программой обучения. Упражнения, которыми овладевают обучаемые, должны соответствовать уровню развития их специальных и физических качеств и условиям обучения.

В основной части занятия решаются его главные задачи:

- развитие психологических и физических качеств обучаемых;
- формирование и совершенствование новых двигательных навыков.

На основную часть занятия, как правило, отводится большая часть времени учебного занятия. Эффективность занятия определяется успехом или неудачей именно этой главной части занятия.

Заключительная часть предусматривается с целью активизации восстановительных процессов в организме обучаемых, приведения в порядок учебных объектов и заканчивается построением для подведения итогов и постановки задач для самостоятельной работы.

Методы организации занятия

1. Фронтальный: работа сразу со всеми обучаемыми, удобен при начальном обучении;
2. Групповой: обучающиеся разделены на подгруппы, которые получают отдельные учебные задания, педагог, не выпуская из-под контроля всех обучающихся, работает преимущественно с одной группой или переходит от одной группы к другой;
3. Индивидуальный: каждый обучающийся получает задание и выполняет его самостоятельно, педагог руководит работой обучающихся выборочно, используется при работе со спортсменами-разрядниками.

Так как программа ориентирована на начальное обучение, при работе с обучающимися будут использованы фронтальный и групповой метод организации занятий.

5. Оценочные материалы

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов. Диагностика знаний, умений, навыков по ДООП «Подготовка к ГТО» (базовый уровень).

Цель: определение успешности и эффективности освоения ДООП «Подготовка к ГТО».

Формы и методы оценивания результатов:

- устный анализ физических заданий;
- устный анализ самостоятельных занятий;
- итоговая аттестация в форме сдачи норм ГТО – в конце обучения.

Ниже представлены таблицы, где отражены контрольные нормативы по физической подготовке обучающихся разных возрастных категорий. С их помощью можно определить уровень подготовленности обучающихся к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Контрольные нормативы для обучающихся 13-15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	12	8	6			
2.	Отжимания, кол. раз				15	10	8
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	49	39	35	43	34	31
Специальная физическая и техническая подготовка							
4.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	20,0	21,0	22,0	22,0	23,0	24,0
5.	Подъем на второй этаж башни, сек.	9,0	9,6	10,0	9,5	10,5	11,0

Контрольные нормативы для обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	14	11	9			
2.	Отжимания, кол. раз				16	11	9
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	50	40	36	44	36	33
Специальная физическая и техническая подготовка							
4.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5	21,0

5.	Подъем на второй этаж башни, сек.	8,0	8,3	8,7	9,0	9,2	9,5
----	-----------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Контрольные нормативы для обучающихся 18-29 г.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		3 балла	2 балла	1 балл	3 балла	2 балла	1 балл
Общая физическая подготовка							
1.	Подтягивание на перекладине, кол. раз	15	12	10			
2.	Отжимания, кол. раз				17	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол. раз за мин.	50	40	36	44	36	33
Специальная физическая и техническая подготовка							
4.	Полоса с препятствиями (100 м.), сек.	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
5.	Подъем на второй этаж башни, сек.	7,6	7,8	8,1	8,1	8,3	8,5

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

Педагогическая оценка занятия

Занятие считается успешным, если учебным материалом овладело абсолютное большинство обучающихся.

При оценке занятия учитывается решение оздоровительных и воспитательных задач.

Методическая подготовленность педагога оценивается путем анализа построения занятия, его плотности, методов дозирования нагрузки, организации занятий, обеспечения безопасности.

Изучается подготовленность преподавателя к занятию (план-конспект), дисциплину, взаимодействия с обучаемыми и т.д.

На каждую группу ведется журнал учета занятий. Журнал является основным документом учета посещаемости, успеваемости и выполнения учебной программы.

При изложении материала не следует усложнять его излишними формулами и доказательствами, а только теми, которые имеют практическое значение для данного случая и без знания, которых обучающиеся не смогут качественно усвоить изучаемый материал.

При изучении правил и инструкций, педагог кратко формулирует правило и объясняет смысл, а затем останавливается на практическом применении данного правила или инструкции.

Перечень материально-технического обеспечения программы

1. Спортивный зал 24x12 м
2. Скамейки гимнастические-3 шт.
3. Стартовые колодки – 3 шт.
4. Секундомеры- 2 шт.
5. Гимнастические маты – 5 шт.
6. Мячи для метания – 4 шт.
7. Теннисные мячи – 6 шт.
8. Рулетка – 1 шт.
9. Аптечки - 2 шт.

Перечень информационного обеспечения программы

Список специальной используемой литературы

1. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831).
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41), изменения от 1 марта 2017 года.
3. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172.
4. Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 28 июля 2014 г. №533.
5. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014).
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Список литературы

1. «Дополнительное образование в образовательном учреждении» / Еременко Н.И., - Волгоград: «Корифей», 2007
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под редакцией проф. Л.Б. Кофмана. - М.: ФКиС, 1998.
3. Пособия для учителя. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов, 8 – 9 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
4. Методика физического воспитания учащихся 10 – 11 классов / Под редакцией В.И. Ляха.
5. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия».
6. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006.
7. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
8. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987.
9. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

Приложение №1
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Подготовка к ГТО» (стартовый уровень)

Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь	04	В соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий	Теория/практика	1/1	Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена, профилактика травматизма, самоконтроль Кроссовая подготовка / лыжная подготовка	11 км. Салаирский тракт УТК Верхний Бор	Опрос, выполнение упражнений
2		06		Теория/практика	1/1	Нормативы и правила сдачи норм ГТО Кроссовая подготовка / лыжная подготовка		Опрос, выполнение упражнений
3		08		Практика	2	Кроссовая подготовка / лыжная подготовка		Выполнение упражнений
4		11		Практика	2	Легкая атлетика. Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
5		13		Практика	2	Легкая атлетика. Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений
6		15		Практика	2	Легкая атлетика. Общая физическая подготовка		Выполнение упражнений