

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»**

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом
СДЮСШОР № 2
(протокол от «24» мая 2019 г. № 4)



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
М.Р. Катунова
(приказ № 1375-ОД от 13.06.2019 г.)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ГТО, КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст учащихся 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик

Соколов Сергей Анатольевич,
директор СДЮСШОР № 2

ОДОБРЕНА

Методическим советом
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»
(протокол от 13.06.2019 г. № 8)

**Санкт-Петербург
2019**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО, комплексная подготовка» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность обусловлена проведением государственной политики по совершенствованию системы физического воспитания населения, введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ГТО), заинтересованностью учащихся в комплексной физкультурно-спортивной подготовке для успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО и отсутствием программ по комплексной физкультурно-спортивной подготовке учащихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО в учреждениях дополнительного образования.

Адресность программы. Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом и желающих подготовиться к успешному выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Объем и срок реализации программы. Один год обучения - 128 академических часов.

Программа предполагает общекультурный уровень освоения.

Цель Программы

Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся 13-17 лет в комплексной физкультурно-спортивной подготовке к успешному выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Задачи Программы

Обучающие:

- ознакомление учащихся с установленными требованиями к выполнению упражнений ГТО по уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия и порядке прохождения тестирования ГТО;
- формирование знаний по теоретическим основам физической культуры и спорта, спортивной подготовке;
- обучение технике и методике комплексной физкультурно-спортивной подготовки к успешному выполнению упражнений ГТО;
- обучение спортивному судейству по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Развивающие:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- развитие познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитание организованности, дисциплинированности, настойчивости, воли;
- воспитание самостоятельности и ответственности.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор на обучение по программе проводится без предварительного отбора, на основе свободной записи. Возраст учащихся - 13-17 лет, обязательно наличие медицинской справки с допуском к занятиям физической культурой и спортом. Возможен дополнительный набор в течение учебного года при наличии свободных мест и определения возможности включения в программу.

Формы проведения и режим занятий. Занятия по программе проводятся по группам, формы и методы обучения комбинированные.

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей). При реализации программы допускается проведение индивидуальных занятий, организация и проведение физкультурно-массовых мероприятий, создание условий для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

Программа предполагает один год обучения - 128 академических часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа и проходят в форме учебных занятий, тренировочных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

Проведение занятий осуществляется квалифицированными специалистами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование в сфере физической культуры и спорта, имеющими опыт спортивной подготовки и подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Для оказания консультативной помощи к проведению занятий могут привлекаться специалисты центров тестирования ГТО, а также спортивные судьи, имеющие допуск к оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО. Организация и проведения занятий по программе может осуществляться в рамках сетевого взаимодействия с профильными организациями.

Материально-техническое обеспечение

- ∞ учебные аудитории;
- ∞ компьютерный класс;
- ∞ спортивные (в т.ч. тренажерный) залы;
- ∞ бассейн
- ∞ тир (оборудованный спортзал) для стрельбы из пневматического (электронного) оружия;
- ∞ оборудование и спортивный инвентарь:
 - перекладины стационарные (навесные);
 - «контактные платформы» и гимнастические коврики;
 - гимнастических скамьи;
 - гимнастические маты;
 - площадка (18х5 м), мел для разметки дистанции, рулетка 10 м;
 - мячи и спортивные снаряды для метания;
 - стартовые колодки;
 - судейские флажки;
 - секундомеры;
 - мобильная связь;
 - снегоход для подготовки лыжных трасс;
 - лыжный инвентарь;
 - термометр (воздуха);
 - пневматические винтовки;
 - мишенные установки;
 - мишени № 8;

- палатка каркасная сферическая;
- костровое оборудование;
- карты и спортивные компасы;
- аптечка;
- разметочная лента, флажки;
- обвязки и веревки основные 40 м, репшнуры, карабины;
- покрытие для единоборств или гимнастики.

Планируемые результаты

Предметные:

- ∞ знание основ теории и методики физической культуры и спорта, правил безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- ∞ знание теории и методики спортивной подготовки;
- ∞ владение техникой выполнения упражнений ГТО и методикой комплексной подготовки к выполнению упражнений ГТО;
- ∞ получение опыта спортивного судейства по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО

Метапредметные результаты:

- ∞ умение формулировать задачу, рационально планировать свои действия, осуществлять контроль, анализ и оценку результатов деятельности;
- ∞ умение применять теоретические знания на практике;
- ∞ умение взаимодействовать, оказывать помощь и поддержку другим.

Личностные результаты:

- ∞ знание своих индивидуальных способностей и умение их использовать;
- ∞ повышение уровня спортивной подготовки и физической работоспособности;
- ∞ достижение уровня подготовленности для успешного выполнения нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Учебный план

№ темы	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
2	Основы теории и методики физической культуры и спорта	4	2	2	Устный опрос
3	Спортивная подготовка в ГТО	32	16	16	Устный опрос. Тестирование физических качеств (Приложение)
4	Обучение и подготовка к выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО по легкой атлетике, гимнастике и ОФП	32	16	16	Выполнение контрольных заданий и тестов (Приложение)
5	Обучение и подготовка по выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО по стрельбе	28	14	14	Выполнение контрольных заданий и тестов (Приложение)
6	Обучение и подготовка по выполнению нормативов испытаний (тестов) ГТО по плаванию	26	12	14	Выполнение контрольных заданий и тестов (Приложение)
7	Итоговое занятие	4		4	Выполнение нормативов испытаний (тестов) ГТО (Приложение)
	Всего:	128	61	67	