

## Аннотация к программе дополнительного образования детей «Даешь ГТО!»

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (бег на лыжах, стрельба, плавание).

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Проходящие на всей территории Российской Федерации Всероссийские соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» также направлены на общефизическое тестирование школьников посредством выполнения нормативов по сути того же доработанного комплекса ГТО.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся учащиеся специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Адресат программы. Данная программа «Готов к труду и обороне (ГТО)» предназначена для учащихся 6 - 17 лет, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом. Программа ориентирована на возрастные группы учащихся согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Младший школьный возраст (6-10 лет) это период становления двигательной базы ребенка, формирования его основных двигательных качеств, формирование осознанной потребности к занятиям физическими упражнениями.

Подростковый возраст (11-15 лет), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным.

Для обучения принимаются все желающие.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов

диспансеризации или медицинского осмотра. *Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *учащиеся специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни. В группе могут заниматься 12-15 человек.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 6-17 лет

**Срок реализации:** 5 лет

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 ч

**Объем программы:** составляет 340 часов.

Список литературы и методического материала

1. 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.
2. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук.– М.: Советский спорт, 2003.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Ситник Ольга Владимировна

Действителен с 31.03.2022 по 31.03.2023