

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ВОЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
МИНИСТЕРСТВА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

На правах рукописи

Бенидзе Аминат Александровна

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
16-17 ЛЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
(на примере общеобразовательных организаций Министерства обороны
Российской Федерации)

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Научный руководитель –
кандидат педагогических наук, доцент
Старовойтов Алексей Леонидович

Санкт–Петербург – 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ	17
1.1. Содержание процесса обучения по учебному предмету «Физическая культура» в старших классах общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации	17
1.2. Возрастные особенности физического развития обучающихся 16-17 лет	33
1.3. Особенности применения норм и требований V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательном процессе по учебному предмету «Физическая культура».....	41
1.4. Анализ аналогов комплекса «Готов к труду и обороне» в зарубежных странах	57
1.5. Проблемные аспекты уровня физической подготовленности обучающихся 11-х классов	62
Заключение по первой главе.....	66
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	67
2.1. Организация исследования	67
2.2. Методы исследования	68
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЛИЯНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 лет	76
3.1. Сравнительный анализ физической подготовленности обучающихся 16-17 лет к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне»	76

3.2. Результаты анкетирования преподавателей по структуре и содержанию программы учебного предмета «Физическая культура» ..	80
3.3. Обоснование направленности и содержания оптимизированной программы и методики тренировки упражнений комплекса «Готов к труду и обороне»	84
Заклучение по третьей главе.....	94
Глава 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ОБОСНОВАНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПТИМИЗИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	96
4.1. Организация и проведение педагогического эксперимента	96
4.2. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение.....	99
Заклучение по четвертой главе.....	106
ЗАКЛУЧЕНИЕ	107
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	113
ПРИЛОЖЕНИЕ А. Анкета	133
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Опросный лист	134
ПРИЛОЖЕНИЕ В. Показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО испытуемых ЭГ до и после педагогического эксперимента	135
ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Показатели физической подготовленности испытуемых КГ по упражнениям комплекса ГТО до и после педагогического эксперимента	136
ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Сравнительные показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО испытуемых ЭГ и КГ до педагогического эксперимента	137
ПРИЛОЖЕНИЕ Е. Сравнительные показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО испытуемых ЭГ и КГ после педагогического эксперимента	138

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж. Акт внедрения в учебный процесс Кронштадтского морского кадетского военного корпуса	139
ПРИЛОЖЕНИЕ З. Акт внедрения в учебный процесс Нахимовского военно-морского училища	141
ПРИЛОЖЕНИЕ И. Акт внедрения в учебный процесс Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса	143

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В Российской Федерации воспитанию молодежи придается большое значение. Стране необходимы творческие, гармонично развитые, активные личности. Забота о здоровье обучающихся занимает важную позицию, обеспечивающую здоровую нацию. Основным из направлений сохранения здоровья является физическое воспитание. Физическое воспитание состоит из мероприятий, направленных на то, чтобы вырастить здоровых, выносливых, жизнерадостных, трудоспособных людей. В нем должны найти свое отражение как меры по укреплению здоровья обучающихся и закаливанию их организма, так и правильно подобранные физические упражнения (Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г., № 3081-р [Электронный ресурс]. URL: <http://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> – 24.12.2020).

В последнее время сохраняется тенденция снижения здоровья, физического развития и физической подготовленности разных групп населения. В целом в стране не менее 60% обучающихся имеют нарушения по состоянию здоровья, и только 14% учащихся старших классов признаются практически здоровыми, более 40% допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым военной службой. Согласно материалам темы НИР «Молодое пополнение», от 54 до 70% военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, получают оценку «неудовлетворительно» по результатам сдачи физической подготовки (Ежегодный мониторинг физической подготовленности военнослужащих, призванных на военную службу, кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения, выпускников военно-учебных заведений и довузовских образовательных учреждений, выпускников военно-учебных заведений, прибывших на новое место службы Министерства обороны Российской Федерации : отчет о НИР (шифр «Молодое пополнение-2017»). СПб. : ВИФК, 2017. 184 с.). Двигательная активность повышает способность усвоения поступающей информации, следовательно, физические

упражнения помогают процессу обучения воспитанника и становлению нравственной личности (О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. 2014. № 9. С. 1030).

Кроме того, существует осознанная потребность в определенном уровне физической подготовленности и здоровья в преемственности допризывной молодежи к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Министр обороны РФ отмечает, что достижение обучающимися определенного уровня физической подготовленности к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации является приоритетным и необходимо рассматривать его как одним из ключевых (Заседание коллегии Министерства обороны Российской Федерации от 29.01.2020 г. // Сборник официальных документов и материалов).

Однако, ежегодные отчеты свидетельствуют об увеличении количества абитуриентов-кадет, не выполнивших требования вступительных испытаний по физической подготовке при поступлении в образовательные организации высшего образования Министерства обороны Российской Федерации (далее – образовательные организации высшего образования МО РФ) (Ежегодный мониторинг физической подготовленности военнослужащих, призванных на военную службу, кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения, выпускников военно-учебных заведений и довузовских образовательных учреждений, выпускников военно-учебных заведений, прибывших на новое место службы Министерства обороны Российской Федерации: отчет о НИР (шифр «Молодое пополнение-2017»), 2017).

Исследованиями ряда ученых было выявлено, что действительный объем двигательной активности обучающихся не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья. Так, в старших классах создается дефицит двигательной активности (Боброва Г.В. Поиск резервов увеличения объема двигательной активности учащихся довузовских образовательных учреждений МО РФ // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013. Вып. 11. С. 23–27).

Основная образовательная программа общего образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (далее

– ФГОС) реализуется общеобразовательными организациями при помощи урочной и внеурочной деятельности с учетом выполнения государственных санитарных и эпидемиологических норм. Перечень обязательных предметов, разделенных на предметы базового и углубленного уровня, также определен в ФГОС. Учебный предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС отнесен к базовому уровню обязательных предметов.

Наряду с общеобразовательной программой по физической культуре, Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 с 1 сентября 2014 года вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО), который предназначен для совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания и как программная и нормативная основа физического воспитания населения государства (О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172 // Сборник официальных документов и материалов, 2014. № 3. 74 с.).

Актуальность введения комплекса ГТО была определена привлечением населения к физкультурно-спортивной деятельности, пропагандой здорового образа жизни, укреплением здоровья, увеличением массовости спорта, спортивно-физкультурной деятельности и готовности к защите страны.

Таким образом, исследования были посвящены определению причины недостаточного уровня физической подготовленности обучающихся выпускного класса, необходимого для выполнения требований, предъявляемых для поступления в общеобразовательные организации высшего образования МО РФ, а также поиском путей по совершенствованию системы преподавания физической культуры в 11-х классах.

Систематические занятия с обучающимися по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО позволяют постепенно приобщаться к занятиям физической культурой и спортом, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. Для

обучающихся старших классов усвоение физических упражнений комплекса ГТО имеет практическое значение в целях подготовки к переходу на военную службу.

Проблемная ситуация в настоящее время заключается в **противоречии** между потребностью повышения уровня физической подготовленности обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ, выполнением испытаний на получение знаков комплекса ГТО и подготовкой выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

Таким образом, **актуальность темы исследования** обусловлена:

низким уровнем физической подготовленности обучающихся, необходимым им для успешного поступления в военные образовательные организации;

неравномерным и неразносторонним развитием физических качеств у обучающихся по действующим учебным программам;

проведением занятий, ориентированных только на выполнение нормативов – подтягивание на перекладине, бег на 100 м и бег на 3 км;

отсутствием в содержании учебного предмета «Физическая культура» некоторых физических упражнений комплекса ГТО и методики их обучения: с одной стороны, содержание и методика обучения обусловлена нормативной базой программы по физической культуре, с другой стороны, нормативной базой комплекса ГТО;

расхождением между нормативно-тестирующей частью комплекса ГТО и общеобразовательной программой по учебному предмету «Физическая культура»: например, в беге на 3 км. разница составляет 1 минуту между минимальным нормативом школьной программы и комплекса ГТО и, наоборот – в беге на 100 м;

недостаточной изученностью особенностей применения средств комплекса ГТО в учебном процессе для обучающихся старших классов.

Степень разработанности научной проблемы

В настоящее время вопросам, касающимся обучения по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ посвящены

работы НИР «Молодое пополнение», НИР «Кадет», НИР «Кадет-2», НИР «Учебник». Также обучающимся общеобразовательных организаций МО РФ посвящены несколько различных диссертационных исследований. В работе Р.П. Кузнецова (Кузнецов Р.П., 2013) определяется проблемная задача, раскрывающая использование средств и методов физической подготовки для обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ. Диссертационная работа С.Н. Могилинца (Могилинец С.Н., 2019) посвящена содержанию и методике развития общей и силовой выносливости у обучающихся старших классов кадетских корпусов. Содержание и методика подготовки обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя раскрываются в исследовании П.А. Кузина (Кузин П.А., 2019). Вопросы, посвященные содержанию и методике проведения занятий по плаванию с обучающимися общеобразовательных организаций МО РФ раскрыты в работах А.И. Новикова, М.А. Дасько и О.М. Кузнецовой (Новиков А.И., 2007, Дасько М.А., 2014, Кузнецова О.М., 2020).

Однако в данных исследовательских работах не в полном объеме учитываются требования федеральных образовательных стандартов среднего общего образования к планируемым результатам обучения, к организации курсов внеурочной деятельности, являющихся обязательным компонентом основной образовательной программы, и др.

Также нами не выявлены исследования, направленные на разработку содержания и методики экспериментальной программы по предмету «Физическая культура» на основе требований комплекса ГТО, которые позволят обеспечить повышение уровня физической подготовленности обучающихся, повышение готовности к службе в Вооруженных Силах, укрепление здоровья, повышение интереса к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом. Вышеперечисленные факты свидетельствуют о том, что для решения данной проблемы необходимо было провести новые научные исследования.

Анализ исследований, выполненных по проблематике, перечисленные противоречия позволили определить необходимость решения **научной задачи** исследования, которая заключается в научном обосновании и разработке содержания и методики подготовки обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ и оптимизации программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом норм и требований комплекса ГТО.

Объект исследования – образовательный процесс подготовки обучающихся старшего школьного возраста общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации по физической культуре.

Предмет исследования – содержание и методика подготовки обучающихся 16-17 лет по физической культуре с учетом требований комплекса «Готов к труду и обороне» на примере общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации.

В качестве **гипотезы исследования** выдвинуто предположение о том, что реализация оптимизированной программы по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов, разработанной на основе конкретизации целей и задач в соответствии с требованиями комплекса ГТО, перераспределения времени на темы обучения, включения в содержание физических упражнений и нормативов V ступени, методики применения подводящих упражнений и повторного метода тренировки, позволит не только повысить оценку успеваемости по физической культуре и выполнить испытания на получение знаков отличия комплекса ГТО, но и поднять уровень физической подготовленности выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

Цель исследования – разработка и обоснование оптимизированной программы по предмету «Физическая культура» для обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ на основе применения упражнений и требований комплекса ГТО и методики их тренировки.

Задачи исследования:

1. Провести анализ структуры и содержания программ по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ и определить особенности физического развития, обучающихся в возрасте 16-17 лет.
2. Изучить историю и становление физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и рассмотреть возможности применения упражнений и требований комплекса ГТО в образовательном процессе по физической культуре.
3. Определить направленность и тематику оптимизированной программы по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ и обосновать ее содержание на основе комплекса ГТО и методику тренировки упражнений.
4. Проверить эффективность оптимизированной программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом требований комплекса ГТО в ходе педагогического эксперимента.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые:

исследована динамика выполнения обучающимися общеобразовательных организаций МО РФ требований и норм комплекса ГТО V ступени на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия;

обоснованы и внедрены в педагогическую практику обучения наиболее эффективные и доступные комплексы подводящих упражнений, разработанные с учетом требований нормативов V ступени и особенностей физического развития обучающихся старшего школьного возраста;

обоснована методика тренировки упражнений комплекса ГТО и подводящих упражнений на основе повторного метода, который учитывает их направленность на развитие физических качеств и овладение прикладными навыками, величину отягощений, размер дистанции, временные показатели, сочетание количества подходов и повторений, объем и интенсивность нагрузки и интервалы отдыха;

разработана и обоснована оптимизированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ, направленная на улучшение успеваемости по физической культуре, выполнение требований и норм на получение знаков отличия комплекса ГТО и повышение уровня физической подготовленности выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

Отличие результатов, полученных лично автором от результатов других исследований заключается в применении других подходов к решению данной проблемной ситуации. Работы, посвященные процессу обучения по физической культуре в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации на основе требований комплекса ГТО, ранее не проводились.

Теоретическая значимость исследования состоит:

в определении способов оптимизации и алгоритма их применения для усовершенствования программ обучения по физической культуре в довузовских образовательных организациях с учетом Государственных требований комплекса ГТО, что является дополнением к теории оптимизации учебного процесса;

в обосновании содержания и методики оптимизированной программы для обучающихся 11-х классов общеобразовательных организациях МО РФ на основе конкретизации целей и задач в соответствии с требованиями комплекса ГТО, перераспределения времени на темы обучения, использования физических упражнений и нормативов V ступени, методики применения подводящих упражнений и повторного метода тренировки.

Практическая значимость исследования заключается в обосновании и внедрении нового содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в образовательный процесс подготовки обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ.

Теоретико-методологической основой исследования явились законы, категории и принципы материалистической диалектики и системного подхода, которые позволили изучить педагогические процессы в сфере физической культуры, а также основные положения:

системного подхода – П.К. Анохин, В.Г. Афанасьев, И.В. Блауберг, В.П. Кузьмин, Ю.Г. Юдин и др.;

оптимизации процесса обучения – Ю.К. Бабанский, Т.А. Ильина, И.Я. Лернер, И.Т. Огородников, М.Н. Скаткин;

теории и методики физической подготовки – А.Э. Болотин, Л.А. Вейднер-Дубровин, А.А. Горелов, Ю.К. Демьяненко, Т.Т. Дзамгаров, О.В. Новосельцев, Г.Г. Дмитриев, Р.М. Кадыров, И.А. Кузнецов, В.В. Миронов, В.Е. Смирнов и др.;

теории и концепции обучения и воспитания – В.Л. Пашута, Н.В. Романенко, В.А. Щеголев и др.;

исследований ведущих специалистов в области физической культуры – Н.М. Амосов, Г.П. Виноградов, В.Ю. Волков, Д.Н. Давиденко, Б.В. Ендальцев, К. Купер, Ю.Ф. Курамшин, В.Л. Марищук, А.А. Нестеров, А.Г. Щуров и др.;

исследований специалистов по проблемам комплекса ГТО – В.В. Вавилов, Т.С. Гильмутдинов, Г.А. Марескина, А.М. Федосеев и др.;

возрастной и спортивной физиологии – А.А. Виру, Н.В. Зимкин, Я.М. Коц, К.В. Судаков и др.;

концепции физической подготовки юношей допризывного возраста – В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, В.И. Лях, В.Г. Никитушкин, В.П. Филин и др.

Информационной базой в исследовании были использованы нормативно-правовые акты Российской Федерации в сфере образования, физической культуры и спорта, результаты трудов научных журналов, рецензируемых ВАК РФ, электронных научных изданий, электронных библиотек, материалы и аналитические обзоры научно-практических семинаров и конференций.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение руководящих документов и литературных источников, педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос и беседа; исследование физического развития и

функционального состояния; изучение уровня физической подготовленности; констатирующий и педагогический эксперименты, методы математической статистики.

Положения, выносимые на защиту:

1. Обучение по предмету «Физическая культура» на основе действующего Наставления по физической подготовке и спорту не обеспечивает оптимальный уровень физической подготовленности, необходимый для обучающихся-выпускников общеобразовательных организаций МО РФ, в связи с отсутствием в содержании учебной программы упражнений и нормативов комплекса ГТО V ступени.

2. Оптимизированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11-х классов, построенная с учетом Государственных требований комплекса ГТО, позволяет эффективно решать следующие основные задачи: улучшение успеваемости выпускников по физической культуре, выполнение нормативов на получение золотого, серебряного и бронзового знаков отличия, а также подготовка к вступительным экзаменам при поступлении в военно-учебные заведения.

3. Использование физических упражнений V ступени комплекса ГТО будет способствовать повышению уровня физической подготовленности обучающихся при применении повторного метода тренировки, который предполагает выполнение разработанных комплексов подводящих упражнений с учетом их направленности на развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, овладение прикладными навыками, величины отягощений, размера дистанции, временных показателей, сочетания количества подходов и повторений, с учетом объема и интенсивности нагрузки, интервалов отдыха.

Степень обоснованности результатов диссертационного исследования обеспечивается:

последовательной реализацией теоретических и методологических положений по изучаемой проблеме;

системным подходом к изучаемому объекту; корректностью к постановке задач исследования;

комплексным использованием системы актуальных методов исследования, отвечающих требованиям предмета, целям и задачам проводимой работы;

отражением в научной печати;

экспериментальной проверкой теоретических предположений;

использованием в научно-исследовательской деятельности общеобразовательных организаций МО РФ научных выводов и практических рекомендаций, а также в практической деятельности руководящего и преподавательского состава, тренеров спортивных секций, специалистов физической культуры общеобразовательных организаций;

продолжительностью и контролируемостью экспериментального исследования; использованием при подведении итогов эксперимента современных методов математической статистики и математического анализа, обеспечивающих высокую степень достоверности полученных результатов.

Степень достоверности результатов диссертационного исследования обеспечивается последовательной реализацией педагогических поискового и формирующего экспериментов (2017–2021 гг.) с привлечением репрезентативной выборки испытуемых: анкетированию подвергалось 120 респондентов (преподавательский состав отдельной дисциплины (физической культуры) ряда общеобразовательных организаций МО РФ); при проведении констатирующего эксперимента для определения исходного состояния выполнения требований комплекса ГТО обучающимися V ступени общеобразовательных организаций МО РФ – 196 испытуемых (обучающиеся 11 классов Нахимовского военно-морского училища, Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса, Кронштадтского морского кадетского военного корпуса); в ходе проведения формирующего эксперимента с целью оптимизации содержания и методики подготовки обучающихся 16-17 лет по физической культуре – 54 испытуемых (кадеты 11-х классов Кронштадтского морского кадетского военного корпуса).

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в ходе опытно-экспериментальной работы в рамках образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» на базе Кронштадтского морского кадетского военного корпуса, а также Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса и Нахимовского военно-морского училища – 3 акта внедрения (Приложения Ж, З, И).

Основные научные результаты с достаточной полнотой представлены в 5-ти научных статьях, опубликованных в журналах, рецензируемых ВАК РФ, общим объемом – 1,26 п.л. (лично автором – 0,56 п.л.); в статьях других журналов, сборниках научных трудов, материалах конференций – 4 статьи общим объемом 1,11 п.л. (лично автором – 0,52 п.л.). В общей сложности по теме диссертационного исследования опубликовано 9 научных трудов общим объемом – 2,37 п.л. (лично автором – 1,08 п.л.).

Основные положения и организационно-педагогические аспекты были доложены и обсуждены на заседаниях кафедры «Гимнастики и атлетической подготовки», в Научном клубе ВИФК, на итоговой межвузовской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в Вооруженных Силах Российской Федерации, тенденции их развития» (ВИФК, 2019, 2020 гг.).

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы и приложений. Работа изложена на 144 страницах компьютерного текста. Диссертация содержит 25 таблиц, 9 рисунков и 9 приложений. Список литературы включает 162 источника, в том числе 6 – на иностранном языке.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СОДЕРЖАНИЯ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

В данной главе представлены особенности процесса обучения по физической культуре общеобразовательных организаций МО РФ; уточнены особенности возрастных и сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся в возрастной группе 16-17 лет; показана роль комплекса ГТО в целях повышения уровня физической подготовленности обучающихся старших классов.

1.1. Содержание процесса обучения по учебному предмету «Физическая культура» в старших классах общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации

В настоящее время на территории Российской Федерации в системе общеобразовательных организаций МО РФ функционирует: 10 суворовских военных училищ (г. Владикавказ, Екатеринбург, Казань, Москва, Пермь, Санкт-Петербург, Тверь, Тула, Ульяновск, Уссурийск), 7 президентских кадетских училищ (г. Кемерово, Краснодар, Кызыл, Оренбург, Петрозаводск, Ставрополь, Тюмень), Нахимовское военно-морское училище (г. Санкт-Петербург) (в том числе 4 филиала – г. Владивосток, Калининград, Мурманск, Севастополь), Пансион воспитанниц МО РФ (г. Москва) (1 филиал – г. Санкт-Петербург), 5 кадетских военных корпусов (г. Аксай, Кронштадт, Омск, Санкт-Петербург), 1 военно-музыкальное училище (г. Москва); 3 школы для одарённых детей (г. Воронеж, Санкт-Петербург), а также обучаются и воспитываются юноши в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации 6 суворовских военных училищ (г. Астрахань, Грозный, Елабуга, Новочеркасск, Санкт-Петербург, Чита) и 2 президентских кадетских училища Национальной гвардии (г. Москва, Пермь) (Информационный портал Министерства

обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]. URL: <http://ens.mil.ru/education/secondary.htm> – 13.03.2020).

Создание общеобразовательных организаций МО РФ со специальными наименованиями «президентское кадетское училище», «суворовское военное училище», «нахимовское военно-морское училище», «кадетский (морской кадетский) военный корпус» и профессиональные образовательные организации со специальным наименованием «военно-музыкальное училище» является важной задачей Российской Федерации согласно ст. 86 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. Целью образования в данных общеобразовательных организациях является «подготовка несовершеннолетних обучающихся к военной или иной государственной службе, в том числе – к государственной службе российского казачества» (Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70291362> – 19.09.2019; Приказ Министра обороны РФ от 16.05.2012 г. № 1199 «Об утверждении Типового положения о президентских кадетских, суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальном училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах, находящихся в ведении МО РФ» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70190792> – 24.07.2020).

К основным направлениям деятельности вышеперечисленных общеобразовательных организаций относится:

подготовка выпускников к поступлению в образовательные организации высшего образования МО РФ;

воспитание у обучающихся чувства патриотизма, готовности к служению Отечеству, защите страны;

обеспечение интеллектуального, культурного, нравственного и физического развития обучающихся (Об утверждении типового положения о суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальном училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах. Постановление Правительства РФ от 30 апреля 2008 г. № 328 Д).

Образовательная деятельность в общеобразовательных организациях МО РФ осуществляется на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», федеральных государственных стандартов основного

общего (5-9 класс) и среднего общего (10-11 класс) образования (Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70291362> – 19.09.2019; Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29.06.2017 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70188902> – 24.07.2020).

Программа обучения в общеобразовательных организациях МО РФ включает в себя различные учебные предметы, одним из которых является «Физическая культура». В соответствии со статьей 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» «Физическая культура» является обязательным учебным предметом образовательной программы (Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/12157560> – 21.11.2019).

Результаты научных трудов в сфере организации физического воспитания в образовательном процессе общеобразовательных организаций МО РФ направлены в интересах последующего поступления выпускников в образовательные организации высшего образования МО РФ (Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф. дис. ... докт. пед. Москва, 1983. 48 с.; Цицирко Л.Ю. Физическая подготовленность учащихся 16–19 лет и пути ее совершенствования с учетом типологических различий проявления двигательных качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб. гос. акад. физ. культ. им. П.Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2000. 20 с.; Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: Книга для педагога. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. 624 с.).

Проблемы физического воспитания для формирования личности обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ через использование профессионально-прикладной направленности физической культуры раскрываются рядом исследований (Бандаков М.П. Физическое воспитание молодежи в системе допризывной подготовки: автореф. дис. ... докт. пед. наук; Военный институт физической культуры. Санкт-Петербург, 1999. 36 с.; Виноград Д.В. Профилирование физического воспитания суворовцев и кадетов общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2020. 203 с.;

Кузнецова О.М. Содержание и методика проведения занятий по плаванию в Нахимовском военно-морском училище: дис. ... канд. пед. СПб, 2020. 191 с.).

В работе Шаповаленко Л.Л. определяется проблемная задача, посвященная развитию физических качеств и формированию военно-прикладных навыков у обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ (Шаповаленко Л.Л. Физическая подготовка воспитанников военно-учебных заведений довузовского звена на основе сопряженного развития физических качеств и прикладных навыков : дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2002. 157 с.).

В общеобразовательных организациях занятия по физической культуре разделяются на урочные и внеурочные формы. Урочные формы представлены плановыми учебными занятиями. К внеурочным формам следует отнести различные варианты организации физических тренировок. К таковым относятся: утренняя физическая зарядка; физические упражнения в перерывах между уроками; занятия в спортивных секциях и кружках.

Учебный предмет «Физическая культура» характеризуется большими возможностями применения форм, средств и методов обучения, воспитания и развития. Содержание программы по физической культуре включает в себя развитие двигательных способностей (физических качеств), формирование принципов ведения здорового образа жизни, укрепление духовных и культурных ценностей (Алиев М.Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры // Педагогика, 2008. № 1. С. 67–73.).

Учебный план определяет состав учебных предметов, и распределение учебного времени на них, количество часов в неделю по всем учебным предметам на каждый год обучения. Так на предмет «Физическая культура» для обучающихся старших классов отводится 136 (102) часа из расчета 4 (3) учебных часа в неделю по 45 минут каждый (Таблица 1), согласно Приказу Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312 о введении третьего часа по физической культуре в недельный объем учебной нагрузки.

Таблица 1 – Распределение учебных часов по темам учебного предмета «Физическая культура» (из расчета 136 учебных часов в год)

Период обучения	Номер и наименование темы / Количество часов (уроков)								Контрольные занятия	Итого
	Тема №1. Теоретическая подготовка	Тема №2. Гимнастика и атлетическая подготовка	Тема №3. Легкая атлетика	Тема №4. Лыжная подготовка	Тема №5. Плавание	Тема №6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	Тема №7. Спортивные игры	Тема №8. Комплексные занятия		
1 четверть	1	–	10	–	–	–	8	7	6	32
2 четверть	1	10	–	–	4	–	–	7	6	28
Итого за 1 полугодие	60									
3 четверть	1	5	–	5	6	9	–	7	6	44
4 четверть	1	–	10	–	–	–	9	11	6	32
Итого за 2 полугодие	76									
Итого за год	136									

Обучение в общеобразовательных организациях МО РФ подразумевает выполнение определенного распорядка дня, утвержденного начальником общеобразовательной организации. Поэтому наряду с учебными занятиями есть обязательные элементы, связанные с повышением физической подготовленности обучающихся. Например, утренняя физическая зарядка, проводится ежедневно, кроме праздничных и выходных дней, продолжительностью 30 мин. Обучающиеся посещают спортивные секции, могут отбираться в сборные команды и участвовать в соревнованиях различного уровня. Дополнительно занятия по физической культуре проводятся во время летней учебной практики (Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских,

военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.base.garant.ru/6391601> – 22.03.2019).

По учебному предмету «Физическая культура» разрабатывается и утверждается рабочая программа, которая включает в себя пояснительную записку, планируемые результаты обучения, содержание учебного предмета, критерии оценки знаний и уровня физической подготовленности, календарно-тематическое планирование и список литературы. На каждое занятие составляется технологическая карта урока.

В рабочей программе ФГОС среднего общего образования определяет личностные, метапредметные и предметные требования к результатам освоения основной образовательной программы.

Целью программы по учебному предмету «Физическая культура» является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29.06.2017 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70188902> – 24.07.2020).

В соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования в результате изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з) [Электронный ресурс]. URL: http://consultant.ru/document/cons_doc_LAW_282289 – 17.05.2018).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки (Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, 2018).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» включает в себя перечень тем, а также объем знаний и умений, которыми должен овладеть обучающийся. Методика проведения занятий по физической культуре основана на методических рекомендациях, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ю.Ф. Курамшина, В.И. Ляха, Л.П. Матвеева (Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / 6-е изд. М.: Просвещение, 2019. 255 с.).

Гимнастика с элементами акробатики:

Освоение и совершенствование

строевые упражнения;

висы и упоры (подъем в упор силой, вис согнувшись – вис прогнувшись сзади, подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах из седа ноги врозь, соскок махом назад);

опорные прыжки (прыжок ноги врозь);

акробатические упражнения (длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину с высоты 150-180 см.).

Легкая атлетика:

Освоение и совершенствование:

спринтерский бег;

эстафетный бег;

длительный бег;

прыжок в длину с разбега;

прыжок в высоту с разбега;

метание в цель и на дальность.

Лыжная подготовка:

Совершенствование:

переход с хода на ход;

тактика лыжных ходов.

Элементы единоборств:

Освоение и совершенствование:

приемы самостраховки при падении на спину;

приемы борьбы лежа (переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачивание с захватом шеи и туловища снизу, переворачивание с захватом шеи и ближней ноги);

приемы борьбы стоя (бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги снаружи, защита от удара ножом сверху);

учебные схватки.

Плавание:

Освоение и совершенствование:

плавание на боку;

брасс;

кроль на спине;

плавание в одежде;

освобождение от одежды в воде.

Спортивные игры:

Совершенствование:

техника передвижений, остановок, поворотов, стоек;

техника ловли и передач мяча;

техника приема и передач мяча;

техника подач мяча;

техника нападающего удара;

техника ударов по мячу и остановок мяча;

техника ведения мяча;

техника бросков мяча;

техника защитных действий;

техника перемещений и владения мячом;

тактика игры.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-х классов по физической культуре определяется в соответствии с методическими рекомендациями и учебником В.И. Ляха, которые представлены в Таблице 2.

Таблица 2 – Уровень физической подготовленности обучающихся 11-х классов

Показатель / единица измерения	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Средний	Низкий
Скоростные способности			
Бег 30 м, с	4.7 и менее	5,1-5,4	5,5 и более
Скоростно-силовые способности			
Прыжок в длину с места, см	250	230	195
Тройной прыжок в длину с места, см	779	715	667
Метание набивного мяча 1 кг из положения стоя, см	1340	1200	1080
Силовые способности			
Подтягивание из виса, количество раз	12	10	8
Подъем переворотом и подъем силой, кол-во раз	5	4	3
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	12	10	7
Выносливость			
Отжимание в упоре лежа, кол-во раз	42	26	16
Поднимание туловища из и.п. лежа, кол-во раз	24	20	16
Бег на 1000 м, с	203	233	249
Координационные способности			
Челночный бег 3х10 м, с	7,2	7,8	8,2
Три кувырка вперед, с	3,6	4,2	4,7
Метание теннисного мяча ведущей рукой на дальность из и.п. сед ноги врозь, м	36,8	33,2	30,8
Гибкость			
Наклон вперед из положения сидя, см	20	11	0
Наклон вперед из положения стоя, см	20	12-14	7

Дополнительно для обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ содержание учебного предмета «Физическая культура» сопоставляется с темами Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ (далее – НФП-2004) (Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.base.garant.ru/6391601> – 22.03.2019).

В содержание НФП-2004 входят следующие темы: гимнастика и атлетическая подготовка, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные единоборства и рукопашный бой, плавание, спортивные игры, которым определен объем знаний, навыков и умений:

По гимнастике и атлетической подготовке:

Знать:

название программных упражнений и нормативы;

требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки, самостраховки и самоконтроля в процессе обучения;

направленность занятий и содержание раздела «Гимнастика и атлетическая подготовка»;

методику обучения гимнастическим и атлетическим упражнениям;

методику проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Уметь выполнять:

строевые приемы и упражнения на внимание;

общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

общеразвивающие упражнения – с гимнастической скамейкой, гантелями, на гимнастической стенке;

комплексы вольных упражнений № 1 и 2;

упражнения на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, подъем завесом, мах дугой, соскок махом назад;

упражнения на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, подъем махом вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед-вправо с поворотом налево;

акробатические упражнения – стойка на голове (держат 5 с), кувырок вперед прыжком через препятствие высотой 70-100 см;

опорные прыжки – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 110-120 см;

упражнения с тяжестями - поднимание гири 16 кг (толчок по длинному циклу);

комплексные упражнения - комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;

лазание по канату без помощи ног, с помощью ног;

упражнения на гибкость;

подвижные игры, эстафеты.

По легкой атлетике:

Знать:

основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.

Уметь выполнять:

специальные упражнения скоростно-силовой тренировки;

бег на 100 и 400 м, бег на 1 и 3 км;

марш-бросок на 5 км; метание гранаты Ф-1 на дальность и точность; прыжок в длину с разбегу;

прыжок в высоту с разбегу способом «перешагивания».

По лыжной подготовке:

Знать:

основы методики обучения приемам и действиям с лыжами и на лыжах, способам передвижения на лыжах;

весь теоретический материал по программе.

Уметь выполнять:

изученные способы передвижения на лыжах;
тренировку на различном рельефе (равномерно со средней скоростью 6-8 км, прохождение отрезков до 300 м с соревновательной скоростью).

По плаванию:

Знать:

основы методики обучения технике плавания; характеристики техники плавания всеми способами и прыжков в воду.

Уметь выполнять:

плавание способами брасс, кроль на груди (на время), дельфин и кроль на спине (50 м);
прыжки с 3-метровой вышки;
ныряние в длину (для нахимовцев и кадет морского кадетского корпуса);
действия по оказанию помощи утопающему.

По спортивным единоборствам и рукопашному бою:

Знать:

цель и задачи обучения по физической культуре;
терминологию раздела «Спортивные единоборства и рукопашный бой»;
историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах;

основы личной и спортивной гигиены при занятиях спортивными единоборствами и рукопашным боем;

цель, задачи и общую направленность обучения по разделу физической подготовки «Спортивные единоборства и рукопашный бой»;

систематику приемов и действий, а также терминологию рукопашного боя и спортивных единоборств;

требования предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и спортивным единоборствам.

Уметь выполнять:

двухсторонние необусловленные схватки в партере и стойке;

переворот с захватом руки и ноги изнутри;
 узел предплечья вниз после удержания поперек («обратный узел»);
 узел предплечья вниз после удержания сбоку («обратный узел»);
 начальный комплекс приемов рукопашного боя, комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов, комплекс приемов рукопашного боя с автоматом на 8 счетов.

По спортивным играм:

Знать:

основы методики обучения спортивным играм.

Уметь выполнять:

обязанности судьи в двусторонних играх (баскетболе, гандболе, волейболе, футболе и футзале).

Нормативы по физической подготовке обучающихся 11-х классов по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с НФП-2004 представлены в Таблице 3 (Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.base.garant.ru/6391601> – 22.03.2019).

Таблица 3 – Нормативы по физической подготовке для обучающихся 11-х классов

Наименование упражнения	№ упр.	Единица измерения	11-й класс		
			«5»	«4»	«3»
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	14	12	10
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	14	12	10
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	6	5	4
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	5	4	3
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол-во раз	8	6	4
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	кол-во раз	14	13	12
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	п. 281. (НФП-2004)		

Комплексное силовое упражнение	18	кол-во раз	52	48	44
Рывок гири 16 кг (до 65 кг / свыше 65 кг)	19	кол-во раз	40/45	35/40	30/35
Толчок гири 16 кг (до 65 кг / свыше 65 кг)	19	кол-во раз	25/30	23/27	20/25
Бег на 60 м	22	сек	7,8	8,0	8,5
Бег на 100 м	23	сек	13,8	14,0	14,2
Челночный бег 10х10 м	25	сек	25	26	27
Бег на 1 км	27	мин., сек	3.15	3.25	3.40
Бег на 3 км	28	мин., сек	11.30	12.00	13.00
Метание гранаты Ф-1 на дальность	35	м	35	32	28
Лыжная гонка на 5 км	39	мин., сек	24.00	25.00	28.00
Комплекс вольных упражнений №1	1	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Комплекс вольных упражнений №2	2	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Прыжок ноги врозь через коня в длину	12	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Кувырок вперед (назад)	14	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Комплексное акробатическое упражнение	15	сек	10,0	10,6	11,2
Упражнение на гибкость	20	балл	упр. 20		
Лазание по канату (шесту)	21	балл	упр. 20		
Бег на 400 м	26	мин., сек.	1.15	1.20	1.30
Марш-бросок на 5 км	29	мин., сек.	26.00	27.00	28.00
Прыжок в длину с места	30	см	230	220	210
Прыжок в длину с разбегу	31	см	480	440	400
Прыжок в высоту с разбегу способом «перешагивания»	32	см	140	135	120
Стартовые прыжки	43	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Повороты	44	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Плавание на 100 м вольным стилем	46	мин., сек	1.50	2.00	2.20
Плавание на 100 м брассом	47	мин., сек	2.00	2.15	2.45
Плавание кролем на спине	48	м	75	50	25
Плавание дельфином	49	м	50	40	25
Прыжок в воду вниз ногами с 3-метровой вышки	50	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Ныряние в длину	21	м	25	20	15
Контрольное упражнение на полосе препятствий для суворовцев и кадет	52	мин., сек	1.20	1.25	1.35
Контрольное упражнение на полосе препятствий для нахимовцев и кадет	53	мин., сек	1.25	1.35	1.50

морских корпусов					
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	54	мин., сек	2.30	2.40	2.50
Метание гранаты Ф-1 (600 г) на точность	55	очки	24	19	14
Начальный комплекс приемов рукопашного боя	56	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Комплекс приемов рукопашного боя без оружия (на 8 счетов)	57	балл	п. 281. (НФП-2004)		
Комплекс приемов рукопашного боя с автоматом (на 8 счетов)	58	балл	п. 281. (НФП-2004)		

Таким образом, существует несколько организационно-методических подходов к содержательной и нормативной основе обучения по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ. Программы по физической культуре включают в себя содержание из НФП-2004 и учебника В.И. Ляха.

1.2. Возрастные особенности физического развития обучающихся 16-17 лет

В общеобразовательных организациях МО РФ проходят обучение обучающиеся с 5 по 11 класс, что соответствует младшему (10-11 лет), среднему (12-15 лет) и старшему школьному возрасту (16-18 лет). Следовательно психологические и физиологические особенностей организма детей в указанных периодах, следует учитывать при организации и проведении занятий по учебному предмету «Физическая культура» (Назарова Е.Н. возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / 3-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2013. 256 с.).

Закономерности возрастной периодизации определяют программу обучения обучающихся, нормирование физических и интеллектуальных нагрузок. Возникает необходимость учитывать морфологические и физиологические особенности обучающихся, состояние их здоровья при проведении занятий по учебному предмету «Физическая культура». Сложность состоит в том, что в

одном и том же учебном классе проходят обучение обучающиеся одного и того же возраста, но с различным уровнем физического развития и физической подготовленности из-за неравномерного созревания их организма (Ловушкин С.П. Физиологическое обоснование физической подготовки школьников 7-17 лет с разными типами телосложения : дис. ... д-ра. биол. наук. М., 2005. 300 с.).

Неотъемлемой частью здоровья является уровень функциональных возможностей организма, диапазон его приспособительных реакций к повышенным требованиям. Поэтому реакцию на физическую нагрузку необходимо рассматривать как важнейший критерий здоровья, определяющий его уровень (Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. Москва: Наука, 1990. 496 с.; Черепов Е.А. Актуализация здоровьесформирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. Тюмень, 2016. 45 с.).

Так в работах Е.Н. Курьянович определяются проблемные задачи, посвященные сохранению здоровья и здоровому образу жизни в физкультурно-спортивной деятельности (Курьянович Е.Н. Психолого-педагогические аспекты профилактики спортивного травматизма // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал, 2017. №2. С. 99–102.; Обвинцев А.А. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни в физкультурно-спортивной деятельности // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал, 2016. №4. С. 25–28).

Старший школьный возраст отмечается продолжением роста и развития тела. Этот период также охватывает завершение пубертатного периода. В возрасте с 16 до 18 лет практически завершается процесс окостенения большей части скелета. При этом темп роста трубчатых костей длину замедляется, а в ширину усиливается. Опорно-двигательный аппарат может выдерживать существенные нагрузки. Происходит увеличение мышечной массы благодаря равномерному и быстрому развитию мышц, в связи с чем и растут показатели силы (Вихрук Т.И. Анатомия человека : учебник в 2 ч. Ч. 1; под ред. проф. Е.Н. Курьянович. СПб. : ВИФК, 2020. 176 с.).

Данная возрастная категория характеризуется возрастанием асимметричности силовых показателей мышц обеих половин тела. Для равномерного развития мышц обеих сторон туловища необходимо целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону). Для формирования правильной осанки данный факт имеет важное значение. В этом возрасте проявляются благоприятные возможности для развития показателей силы и выносливости мышц (Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) : Учебник. Изд. 8-е. М. : Человек, 2011. 624 с.).

Особенно интенсивное развитие мышечной системы происходит после 15-ти лет, при этом достигая к 17-ти годам 40-44% веса тела. В этом возрасте показатели мышечной силы приближаются к уровню взрослых людей (Сапин М.Р. Анатомия и физиология (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. 4-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 448 с.; Popov V. Metod of determining human power / Methodological the scientific aspects of sports training / Sports Authority of India, Netaji Subhas Southern Centre, Bangalore, 1990. P. 15–17).

У обучающихся возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и систем. Поведение становится более спокойным, психическое состояние более устойчивым, чем в подростковом периоде. Происходит завершение формирования вегетативной системы. Совершенствуется протекание основных нервных процессов, проявляется стремление к сложным видам труда, усиливается функция обобщения, увеличивается роль словесных сигналов (Красноперова Н.А. Возрастная анатомия и физиология. М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. 214 с.).

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Состав крови приближается к показателям взрослого человека. Из-за повышения двигательной деятельности происходит усиленное развитие сердца, увеличение в размерах. Темп роста сердца выше чем кровеносных сосудов. Частота сердечных сокращений с возрастом и в результате занятий физической культурой уменьшается, артериальное давление — повышается (Дробинская А.О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательство Юрайт, 2019. 44 с.).

У обучающихся активно развивается грудная клетка, меняется ее форма, увеличивается ее окружность происходит интенсивное развитие дыхательных мышц, увеличивается объем легких и соответственно возрастает жизненная емкость легких, снижается частота дыхания. До возможностей дыхательной системы взрослого человека показатели у обучающихся не развиты, выносливость мышц, осуществляющих дыхание недостаточна (Таблица 4) (Савченков Ю.Н. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков) : учеб. пособие для студентов пед. вузов. М. : Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2014. 143 с.).

Таблица 4 – Возрастная динамика величин жизненной емкости легких (мл) за период от 10 до 17 лет

Пол	Возраст, лет / ЖЕЛ, мл			
	10	12	15	17
Мужской	1630	1975	2600	3520

Организм обучающихся в этом возрасте способен противостоять различным заболеваниям. Иммунная система развивается. Поэтому важным является соблюдение принципов здорового образа жизни, достаточной двигательной активности и рационального питания (Миронов В.В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие. СПб: ВИФК, 2010. 296 с.; Wiersma D. Risks and benefits of your sport specialization: Perspectives and recommendations // *Pediatric Exercise Science*, 2000. № 12. P. 23–32).

У обучающихся в этот период возрастные рамки частично совпадают с так называемыми сенситивными периодами (периодами особой чувствительности), которые особенно восприимчивы к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским.

Своевременное и правильное использование физических упражнений в сенситивные периоды благоприятно влияет на организм, тем самым эффективным образом помогает раскрытию наследственных способностей организма, превращению врожденных задатков в определенные способности, а неблагоприятные воздействия задерживают их развитие, вызывают

перенапряжение органов и систем, нарушение психологического и физического развития (Коц Я.М. Спортивная физиология. Москва : ФиК, 1998. 240 с.).

Так, некоторые специалисты считают, что в подростковом и юношеском возрасте нежелательно использование физической нагрузки, которая окажет возможное влияние на задержку роста. Поэтому необходимо учитывать критерии и закономерности возрастного и физического развития обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ (Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : дис. ... докт. пед. наук. Москва, 1979. 331 с.; Bieler H. School sports and promotion of performance // Die Leibeserziehung. Schorndorf. 2008. № 17. P. 376–379; Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription / edited by S. Blair. Philadelphia: ACSM, 1995. 436 p.).

В сенситивные периоды тренировочный процесс считается наиболее эффективным. В это время происходит наибольшее развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости и др., адаптация к физическим нагрузкам проходит наилучшим образом, максимально развиваются функциональные резервы организма (Левушкин С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7–17 лет с разными типами телосложения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2006. № 6. С. 2–5; Спортивная физиология: Учебник для инстит. физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. Москва: ФиС, 1986. 240 с.).

Сенситивные периоды для развития разных физических качеств проявляются в различном возрасте. Так, сенситивный период развития мышечной силы затрагивает как раз старший школьный возраст и проявляется в 14-17 лет (максимальное значение физическое качество сила достигает к возрасту 18-20 лет) (Маркин Н.Н. Методика подготовки студентов к выполнению силовых и скоростно-силовых нормативов комплекса ГТО : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1991. 22 с.; Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15–17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики : дис. ... канд. пед. наук; Моск. гор. пед. ун-т. Москва, 2013. 173 с.; Шпак В.Г. Физическая подготовка юношей 16-17 лет с использованием тренажерных устройств в урочной форме занятий : автореф. дис. ... канд. пед. М., 1991. 24 с.).

Сенситивный период проявления общей выносливости приходится в 15-20 лет (максимальное значение – в 20-25 лет). Значимое повышение показателей длительности и мощности работы при выполнении упражнений скоростной выносливости достигается в возрасте от 10-12 до 13-14 лет. Молодые спортсмены в этом возрасте демонстрируют большой уровень проявления выносливости и ее прирост (Могилинец С.Н. Развитие общей и силовой выносливости у обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ : дис. ... канд. пед. СПб, 2019. 159 с.).

Сенситивные периоды развития различных проявлений физического качества быстроты и скоростно-силовых возможностей проявляются в 11-14 лет (максимальный уровень достигается к 15-летнему возрасту) (Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возраст-ная. 6-е издание : учебник. СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2017. 678 с.).

Развитие других физических качеств происходит немного раньше чем 16-18 лет. Так, развитие ловкости относится к возрасту с 7-10 до 13-15 лет, а в 16-17 лет показатели достигают показателей взрослых людей. Уровень развития ловкости определяется степенью развития психомоторных способностей, принимающих участие в решении сложных координационных задач. Проявление развития гибкости относят к возрасту с 3-4 до 15 лет. Поэтому возникает необходимость применять средства и методы физического воспитания для достижения наилучшего тренировочного эффекта именно на протяжении сенситивных периодов. В последующие периоды те же средства и объемы тренировочных нагрузок такого прироста развития физических качеств не обеспечивают (Лях В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физической культуры, 1990. № 3. С. 15–19; Смазнов К.С. Средства и методы поддержания гибкости у офицеров старших возрастных групп вузов МО РФ. СПб. : Воен.-мед. акад. им. С.М. Кирова, 2012. 171 с.).

Благодаря разностороннему развитию организма повышается и его физическая работоспособность. Организм обучающихся старшего школьного возраста характеризуется большей работоспособностью чем в подростковом возрасте (Равенко Е.М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10-11 классов // Теория и практика физической культуры, 2018. № 2. С. 33).

Становление познавательной деятельности у обучающихся завершается к 17 годам. Мыслительная деятельность претерпевает самые значимы изменения. У обучающихся данной возрастно группы повышается способность понимать структуру движений, повторять и отличать силовые, временные и пространственные движения, выполнять в целом двигательные действия. У обучающихся старших классов могут проявляться морально-волевые качества, такие как упорство в преодолении поставленных задач, способность к продолжению выполнения физических нагрузок ввиду усталости и утомления (Акимов И.Б. Содержание и методы приобщения учащихся к нравственным ценностям в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. Самара, 2015. 220 с.; Чернышева Л.Г. Военно-прикладная подготовка юношей старших классов на уроках физической культуры : дис. ... канд. пед. наук. М., 1987. 162 с.; Nixen J.E. An introduction to physical education // 9th ed. W.B. Saunders, Philadelphia, 2000. P. 27).

Обучающиеся общеобразовательных организаций МО РФ должны быть готовы к службе в армии. Возникает необходимость предусмотреть занятия в усложненных условиях, с ограничением времени, при максимальных физических и моральных нагрузках. Систематическое выполнение тренировочных нагрузок повышают кондиционные и координационные способности в старшем школьном возрасте. В старшем школьном возрасте в первую очередь необходимо уделить внимание развитию физических качеств, таких как сила, быстрота, а также выносливость. Среди координационных способностей особое внимание необходимо обратить на воспитание быстроты перестроения и согласование двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и развитию вестибулярного аппарата (Агапова Г.В. Патриотическое воспитание молодежи и подготовка ее к службе в ВС РФ в региональной системе профессионального образования: автореф. дис. ... докт. пед.; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. Елец, 2009. 23 с.).

Во время проведения уроков с обучающимися старших классов общеобразовательных организаций повышается доля физических упражнений на кондиционные и координационные способности, а также упражнений, при выполнении которых происходит одновременное закрепление и совершенствование двигательных навыков и физических качеств (Ашкинази С.М. Изменение показателей психофизического развития в процессе занятий по разделу «Спортивные

единоборства и рукопашный бой» у учащихся кадетских корпусов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал, 2019. №3. С. 138-141.; Кузин П.А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций МО РФ по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя : дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2019. 149 с.).

Объем и интенсивность физической нагрузки в этом возрасте увеличивается от урока к уроку. Игровая часть уменьшается, при этом соревновательная – увеличивается. При проведении занятий с обучающимися старших классов рекомендуется больше использовать метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и техникотактической подготовленности. Прохождение и освоение учебного материала должно выполняться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков (Лейтес Н.С. Умственные способности и возраст. Москва: Просвещение, 1971. 279 с.; Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 480 с.; Rikard G.J. High school student attitudes about physical education // Sport Education and society, 2006. № 11 (4). P. 385–400).

Важным требованием к развитию физических качеств является всесторонность влияния физических упражнений на организм обучающихся, соответствие физических и психических нагрузок возрастным и индивидуальным возможностям учащихся (Миронов В.В. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : монография. СПб. : ВИФК, 2010. 296 с.).

Учет и владение знаниями перечисленных возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей развития обучающихся, их физического развития и уровня физической подготовленности поможет преподавательскому составу по физической культуре оптимизировать решение проблем, связанных с осуществлением физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности (Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер, междунар. конгр. СПб.: СГАФК, 1996. С. 7; Бальсевич В.К. Непрерывное физкультурное образование // Теория и практика физической культуры, 2004. № 12. С. 6–10).

Таким образом, можно сделать вывод, что развитие физических качеств во многом зависит от физиологических особенностей организма и возрастной категории. В старшем школьном возрасте наиболее развиваются сила, ловкость и выносливость, происходит психическое и социальное созревание, которые необходимо тщательно учитывать специалистам по физической культуре и спорту при организации и проведении занятий с обучающимися в общеобразовательных организациях МО РФ, а также формирования устойчивой мотивации к дальнейшей военной службе.

1.3. Особенности применения норм и требований V ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательном процессе по учебному предмету «Физическая культура»

Президентом Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 был издан Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», с дальнейшим вводом в действие комплекса с 1 сентября 2014 года (О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172 // Сборник официальных документов и материалов, 2014. № 3. 74 с.).

История образования комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» приходится на 23 сентября 1929 года, когда ЦК ВКП (б) обсудил вопрос о состоянии физкультурной работы и принял специальное постановление. В нем указывалось, в частности, на необходимость усиления организации физической культуры и спорта в стране. Различные профсоюзы должны были организовать работу по совершенствованию физкультурного движения в Советском Союзе (Долматова Т.В. История становления и развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Вестник спортивной истории. М.: ФГБУ «Государственный музей спорта», 2016. № 1. С. 29–34).

В 1930 году Президиум ЦИК СССР принял постановление, в котором признал работу в сфере физической культуры делом первостепенной

государственной важности. При ЦИК СССР был создан Всесоюзный совет физической культуры и его органы в регионах.

Было принято решение о необходимости создания единой системы физического воспитания молодых людей. Комсомол занял лидирующую позицию при формировании новых методов и форм физического воспитания. Благодаря этому и возникла идея создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

«Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся. Предлагаем, установить испытания на право получения знака «Готов к труду и обороне». Так 24 мая 1930 года в газете «Комсомольская правда» было издано такое заявление. Предлагалось формирование единого критерия для оценивания физической подготовленности молодых людей. Речь шла об установлении определенных норм и требований, а при их выполнении – награждать специальными знаками (Истягина-Елисеева Е.А. История ГТО. М.: Государственный музей спорта, 2015. 48 с.).

Предложенная комсомолом идея обрела признание в обществе. Короткое, ударное, энергичное слово «ГТО» за считанные дни вошло в лексикон, слышалось на фабриках и заводах, в учреждениях и студенческих аудиториях. Молодежь рвалась на старт, ей не терпелось проверить свои силы в напряженной спортивной борьбе.

Всесоюзный совет физической культуры организовал работу по созданию проекта комплекса «Готов к труду и обороне СССР». 20-летний физкультурник из Москвы Иван Осипов стал одним из основателей комплекса ГТО 1931 года. После рассмотрения в разных общественных организациях страны комплекс ГТО был утвержден 11 марта 1931 г.

Изначально на получение знака ГТО допускались мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет с удовлетворительным состоянием здоровья. Врач определял, что здоровье человека позволяет выполнять нормативы комплекса ГТО. При выполнении практических испытаний участников соревнований распределяли на разные группы по возрасту и полу. Комплекс ГТО был разделен на три возрастные группы. Результаты теоретических и практических испытаний

записывались в билет физкультурника (Окуньков Ю.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. М.: «Спорт», 2016. 234 с.).

Комплекс ГТО включал одну ступень, состоящую из теоретических и практических испытаний. Для получения знака ГТО необходимо было выполнить 15 практических и 6 теоретических испытания. К практическим относились: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; плавание; умение грести 1 км; лыжные гонки на 3 и 10 км; метание гранаты; поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; верховая езда; передвижение в противогазе на 1 км. Теоретические испытания проводились с целью проверки знаний военного дела, достижений в физической культуре и спорте, основ физкультурного самоконтроля и принципов оказания первой медицинской помощи пострадавшему (Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL : <http://www.gto.ru> – 19.04.2019).

С течением времени молодые люди стали успешно выполнять испытания комплекса ГТО, поэтому возникла необходимость повышения требований к уровню физической подготовки. Для этого Всесоюзный совет физической культуры в 1932 г. утвердил и ввел в действие II ступень комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Нормы и требования второй ступени были гораздо выше, чем первой. Успех комплекса ГТО был высок, молодежь всецело приобщалась к физической культуре и спорту.

Комплекс ГТО II степени состоял для мужчин из 25 норм, для женщин – 21, включающий 3 теоретических и 22 практических испытания. Комплекс ГТО второй ступени включал больше видов спорта, таких как: прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), прыжки в воду, фехтование, преодоление военного городка.

ЦК ВЛКСМ в 1933 году предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке для детей, как начальную ступень их физического развития. 15 июня 1934 года был утвержден «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) – специальная ступень комплекса для детей школьного возраста. Она предназначалась для подростков 13-14 и 15-16 лет.

Комплекс БГТО включал 16 практических испытаний, таких как: подтягивание, гимнастические упражнения, упражнения в равновесии, бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в высоту и длину с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе, лазание, поднятие и переноска тяжестей (Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL : <http://www.gto.ru> – 19.04.2019).

За почетный физкультурный знак спорили сотни тысяч людей. Нормы комплекса ГТО сдавали классами и школами, бригадами и цехами на заводах и фабриках, взводами и ротами в Красной Армии и экипажами кораблей на флоте. На Московском физкультурном параде 1934 года знак ГТО был пропуском на вход в колонну и участие в параде. Молодые люди, не имеющие знака ГТО, не допускались к участию в параде (Истягина-Елисеева Е.А. История ГТО, 2015.).

В этот период руководящими органами страны принимается ряд постановлений, которые должны были поднять статус физической культуры и спорта, увеличить значимость советского физкультурного движения.

Так, в 1934 году ЦИК СССР принял постановление об установлении звания «Заслуженный мастер спорта». В мае 1936 года было принято решение об организации 64 добровольных спортивных общества при центральных комитетах различных отраслевых профсоюзов. В 1935-1937 годах поэтапно вводится Единая Всесоюзная спортивная классификация. Устанавливаются спортивные разряды и звания, но их присвоение осуществлялось при сдаче комплекса ГТО. 16 июня 1939 года установлен праздник «День физкультурника» (Долматова Т.В. История становления и развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), 2016).

Затем Совет Народных Комиссаров Союза ССР от 26 ноября 1939 года № 1955 утвердил новый Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», который включал в себя несколько ступеней.

Ступень БГТО (Будь готов к труду и обороне) – имеющая задачей организовать правильное физическое развитие и заложить основы разносторонней физической подготовленности подростков путем привлечения их к систематическим занятиям физкультурой и спортом и состоящая из одной возрастной категории: юноши и девушки 14-15 лет включительно.

Первая ступень ГТО – имеющая задачей дальнейшее разностороннее физическое воспитание трудящихся путем привлечения их к постоянным занятиям физкультурой и спортом, состоящая из трех возрастных категорий:

мужчины 16-30 лет, женщины 16-25 лет;

мужчины 31-40 лет, женщины 26-32 года;

мужчины 41 год и старше, женщины 33 года и старше

Вторая ступень ГТО – имеющая задачей обеспечение высокого уровня всесторонней физической подготовленности и способствование овладению спортивным мастерством, состоящая из трех возрастных категорий:

мужчины 17-30 лет, женщины 17-25 лет;

мужчины 31-40 лет, женщины 26-32 года;

мужчины 41 год и старше, женщины 33 года и старше

Комплекс ГТО требовал сдачи следующих испытаний:

а) по обязательным для всех сдающих видам упражнений общеразвивающего и военно-прикладного характера;

б) по упражнениям по выбору, которые были объединены в семь групп по направленности на совершенствование основных физических и морально-волевых качеств (сила, скорость, выносливость, ловкость, навыки стрельбы и метаний, навыки нападения и защиты, смелость и решительность).

Рассмотрим в виде примера испытания для юношей и девушек 14-15 лет для получения знака БГТО.

Общие нормы и требования:

физкультурное движение в СССР;

гигиена, самоконтроль, первая медицинская помощь;

гимнастика и строевая подготовка:

упражнения типа «зарядки»;

упражнения в лазании (юноши – 3 м или 5 м, девушки – 2 м или 3 м);

строевые навыки и знания.

преодоление полосы препятствий 100 м;

плавание без учета времени (юноши – 50 м или 100 м; девушки – 25 м или 50 м).

Лыжи 3 км (юноши), 2 км (девушки); пеший переход на 10 км или туристский поход на 15 км или 20 км.

Нормы по выбору (сдается одна из норм по каждой группе):

Группа 1. Бег на 60 м, на 100 м; плавание на 25 м; бег на коньках на 100 м.

Группа 2. Гимнастика (двоеборье: опорный прыжок и упражнение на брусках, перекладине или кольцах по выбору); акробатика (3-5 упражнений); прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту с разбега.

Группа 3. Метание гранаты весом 500 г; метание копья весом 600 г; метание диска весом 1 кг; метание мяча с петлей весом 1 кг; стрельба из малокалиберной винтовки; городки – 10 фигур (для юношей).

Группа 4. Бег на 1000 м (юноши), на 500 м (девушки) или то же в повседневной одежде и обуви; плавание вольным способом на 200 м (юноши), на 100 м (девушки); гребля 1 км с поворотом (юноши), гребля 500 м (девушки); лыжи 5 км (юноши), 3 км (девушки); коньки беговые 1000 м, коньки простые 500 м; велосипед 5 км (юноши), 3 км (девушки); спортивные игры (юноши: футбол, хоккей, баскетбол, гандбол; девушки: баскетбол, гандбол, хоккей).

Группа 5. Ходьба по буму на высоте 150 см или 170 см; прыжок в воду с высоты 2 м или 3 м; прыжок на лыжах с учебного трамплина; спуск с горы на лыжах; прыжки с парашютом с вышки; конная подготовка (Бариев М.М., Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России // Всерос. науч.-практ. конф. «Спортивная наука России: состояние и перспективы развития» 23–25 декабря 2015. М.:

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2015. С. 25–35).

Сдавшим установленные испытания по той или иной ступени комплекса при выполнении установленных условий выдавались соответствующие знаки: БГТО, ГТО I ступени, ГТО II ступени.

Знак можно было получить при выполнении необходимого количества испытаний:

БГТО – 11 норм, из них 6 общих и 5 по выбору;

ГТО I ступени: мужчины – 14 норм (8 общих и 6 по выбору), женщины – 13 норм (8 общих и 5 по выбору);

ГТО II ступень: мужчины – 15 норм (8 общих и 7 по выбору), женщины – 13 норм (8 общих и 5 по выбору).

Для сдачи испытаний устанавливались следующие максимальные сроки:

по БГТО – в пределах всего возрастного периода;

по ГТО I ступени – полтора года;

по ГТО II ступени – два года (Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL : <http://www.gto.ru> – 19.04.2019).

В целях стимулирования и повышения уровня физической подготовленности для сдающих испытания для получения знака БГТО и ГТО II ступени были введены оценки «сдано» и «сдано отлично». Сдавшие на «отлично» общие нормы и одну по выбору, получали удостоверение к знаку с соответствующей отметкой о сдаче норм на «отлично» (БГТО) или знак отличника (ГТО II ступени) (Кудряшов В.С. Значки ГТО, Единой всесоюзной спортивной классификации и спортивных судей. – М.: Физкультура и спорт, 1978. 84 с.).

Получение знаков БГТО, ГТО I ступени и ГТО II ступени являлось актом большого общественно-воспитательного значения. Их вручение должно было проводиться в торжественной обстановке.

Значкисты БГТО и ГТО пользовались следующими правами:

правом носить соответствующий знак;

преимущественным правом участия в физкультурных соревнованиях и праздниках;

преимущественным правом поступления в физкультурные учебные заведения высшего образования.

После Великой Отечественной войны 1941-1945 годов работа по совершенствованию комплекса ГТО продолжалась. В 1946 и 1955 годах в комплекс ГТО вносились частичные изменения, в январе 1959 года он был радикально обновлен.

В начале 70-х годов на повестку дня стал вопрос о разработке нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Он был утвержден Постановлением Совета Министров СССР и ЦК КПСС от 17 января 1972 г. № 61 и введен в действие с 1 марта 1972 года. Он отличался от предшествующих вариантов тем, что была введена единая возрастная нормативная основа для всех его ступеней, значительно расширен диапазон возрастных групп, сдающих нормы – от 10 до 60 лет. Если раньше комплекс ГТО имел три ступени, то их стало пять (Бариев М.М., Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России, 2015).

Комплекс ГТО основывался на принципе последовательного всестороннего физического воспитания населения, начиная со среднего школьного возраста, и состоял из следующих ступеней.

I «Смелые и ловкие» – 10-13 лет;

II «Спортивная смена» – 14-15 лет;

III «Сила и мужество» – 16-18 лет;

IV «Физическое совершенство» – мужчины 19-39 лет, женщины – 19-34 лет;

V «Бодрость и здоровье» – мужчины 40-60 лет, женщины – 35-55 лет.

В целях стимулирования повышения уровня спортивного мастерства были определены нормативы ГТО на серебряный или золотой знак, для четвертой ступени «Физическое совершенство» предусмотрен золотой знак с отличием. Также был основан почетный знак ГТО (Кудряшов В.С. Значки ГТО, Единой всесоюзной спортивной классификации и спортивных судей. М.: Физкультура и спорт, 1978. 84 с.).

Каждая ступень комплекса включала в себя два раздела:

а) раздел требований – включал освоение основных положений системы физического воспитания СССР, знание и применение практических навыков личной и общественной гигиены, овладение способами защиты от оружия массового поражения, соблюдение утренней гигиенической гимнастики;

б) раздел норм – предусматривал испытания, определяющие уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости), а также испытания, способствующие овладению прикладными двигательными навыками (бег на скорость и на выносливость, прыжки в длину и в высоту, метания, лыжные гонки, плавание и др.) (Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL : <http://www.gto.ru> – 19.04.2019).

Сдача норм комплекса определялась по результатам, выполненным в соревнованиях по отдельным упражнениям или по зимнему и летнему многоборьям ГТО (3-5 видов).

Разreshалось выполнение требований и норм в пределах возрастных групп в течение одного года (I, II и III ступени) или двух лет (IV и V ступени).

Рассмотрим в виде примера упражнения III ступени «Сила и мужество» для юношей и девушек возрастной группы 16-18 лет, целью которого было совершенствование физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к военной службе:

бег 100 м.;

кросс 500 м (девушки), 1000 м (юноши) или бег на простых коньках 500 м.;

прыжок в длину или в высоту;

метание гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши) или толкание ядра весом 4 кг (девушки), 5 кг (юноши);

лыжные гонки 3 км (девушки), 5 км или 10 км (юноши), в бесснежных районах марш-бросок на 3 км (девушки) и 6 км (юноши) или велосипедный кросс 10 км (девушки), 20 км (юноши);

плавание 100 м.;

подтягивание на перекладине или подъем из виса в упор переворотом или силой (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки);

туристический поход с проверкой туристских навыков;

стрельба из малокалиберной винтовки на 25 м или 50 м или стрельба из боевого оружия – начальное упражнение по программе начальной военной подготовки;

спортивный разряд по автомобильному, водно-моторному, мотоциклетному, планерному, парашютному, самолетному, вертолетному, подводному спорту, морскому многоборью, биатлону, современному пятиборью, пулевой стрельбе, радиоспорту, ориентированию, борьбе (все виды), боксу или по любому другому виду спорта (Уткин В.Л. ГТО: техника движений: (С основами контроля и оптимизации); под общ. ред. В.М. Зациорского. М.: Физкультура и спорт, 1987. 109 с.).

Для получения золотого знака нужно было выполнить не менее семи норм на уровне требований, определенных для золотого знака и две нормы на уровне серебряного (исключая 10 норму). Девушкам, прошедшим обучение по программе подготовки сандружинниц, засчитывалась сдача десяти норм на золотой знак.

Позднее случилось так, что физкультурно-спортивный комплекс ГТО снизил свое значение. Результатом реформ явилось несправедливое его упразднение, но справедливость восторжествовала. В целях создания действенной системы физического воспитания в России и укрепления здоровья населения к возрождению комплекса решено было вернуться. Возрождение системы ГТО будет способствовать «развитию массового спорта, наращиванию его доступности для людей разных возрастов и состояния здоровья, популяризации занятий физкультурой среди большинства россиян». Благодаря комплексу ГТО выросло много поколений активных здоровых людей, а исходное наименование «Готов к труду и обороне» было решено оставить как дань уважения к традициям. Возможно, вновь найдут применение лозунги со старых советских плакатов вроде «Снайпер бьет издалека, но всегда наверняка»»,

«Комсомолец, учись стрелять метко!» и «Физкультурники! Боритесь за новые достижения в спорте» и др. (Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL : <http://www.gto.ru> – 19.04.2019; Окуньков Ю.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству. М.: «Спорт», 2016. 234 с.).

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Таким образом, происходит возрождение старого, «доброего» комплекса ГТО, который раньше сдавали практически все население Советского Союза, а выполнив соответствующие нормативы и получив знак ГТО, с гордостью его носили (Фирсин С.А. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие. М.: РУТ (МИИТ), 2017. 248 с.).

На сегодняшний день происходит возрождение комплекса ГТО, в новой форме и новых условиях. Возвращение комплекса ГТО в Россию востребовано временными и социальными факторами. Позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

Комплекс определяет соответствующие цели и задачи:

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;

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

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

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

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

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов на территории России (Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г., № 540 // Администратор образования, 2014. № 14. С. 2226).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включает в себя подготовку к выполнению и выполнение разными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации определенных нормативов комплекса по 3 уровням сложности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включает в себя основные разделы:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека;

требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья) (Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», 2014).

Структура современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

I ступень – от 6 до 8 лет;

II ступень – от 9 до 10 лет;

III ступень – от 11 до 12 лет;

IV ступень – от 13 до 15 лет;

V ступень – от 16 до 17 лет;

VI ступень – от 18 до 29 лет;

VII ступень – от 30 до 39 лет;

VIII ступень – от 40 до 49 лет;

IX ступень – от 50 до 59 лет;

X ступень – от 60 до 69 лет;

XI ступень – от 70 лет и старше (Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. URL : <http://www.gto.ru> – 19.04.2019).

Вопросам изучения содержания комплекса ГТО, его внедрения и сопровождения в различных образовательных организациях среднего и высшего образования посвящены несколько работ (Должиков И.И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе. М.: Просвещение, 1978. 96 с.; Жуйков В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие; Белгородский гос. ун-т. Белгород: Изд-во БелГУ, 2006. 151 с.; Ирхин В.Н. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие. Белгород: Изд-во «Эпицентр», 2015. 144 с.).

Обоснование эффективности методики подготовки к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО различных возрастных ступеней, содержания и направленности занятий по физической культуре отражены в некоторых научных трудах (Бобков В.В. Рациональный подбор состава испытаний при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI ступеней: дис. ... канд. пед. наук. Москва, 2020. 169 с.; Вавилов В.В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин II зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО: дис. ... канд. пед. наук. Набережные Челны, 2015. 157 с.; Генявичюс Ю.-А.А. Об эффективности применения легкоатлетических упражнений в целях подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО IV ступени: дис. ... канд. пед. наук. М., 1979. 244 с.; Гильмутдинов Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО 18-24 лет: автореф. дис. ... канд. пед. М., 1993. 26 с.).

В соответствии с приказом Министра обороны РФ от 2015 года № 575 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях МО РФ, и гражданского персонала ВС РФ в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» обучающиеся приступили к выполнению норм и требований комплекса (Приказ Министра обороны РФ от 2015 г. №575 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях Министерства обороны РФ, и гражданского персонала Вооруженных Сил Российской Федерации в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/71003988> – 23.04.2019).

Комплекс ГТО в общеобразовательных организациях МО РФ имеет следующее значение:

комплекс призван стать основой разработки стандартов, программ по физической культуре в общеобразовательных организациях;

система нормативных оценок комплекса ГТО устанавливает основные требования государства к физической подготовленности обучающихся;

комплекс ГТО выделяет перечень основных знаний, умений и навыков каждого обучающегося по соблюдению здорового образа жизни, выполнению физических упражнений, занятий спортом.

В настоящее время основные задачи комплекса ГТО в образовательной деятельности состоят в следующем:

пропаганда укрепления здоровья и здорового образа жизни среди обучающихся;

формирование у обучающихся потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

повышение уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;

повышение интереса обучающихся к развитию физических и морально-волевых качеств, готовности к труду и защите страны.

В целях стимулирования более высокого уровня спортивного мастерства были определены нормативы комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки. Выполнение требований и норм комплекса ГТО, а также получение соответствующих знаков дополнительно мотивирует обучающихся заниматься физкультурно-спортивной деятельностью.

Возрождение комплекса ГТО в общеобразовательных организациях МО РФ является принципиально важным для формирования у молодого поколения готовности к труду и защите Отечества целеустремленности и уверенности в своих силах.

На данный момент обучающиеся общеобразовательных организаций МО РФ V ступени (возрастная группа 16-17 лет) выполняют следующие нормативы испытаний комплекса ГТО в соответствии с Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Таблица 5) (Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», 2014).

Таблица 5 – Нормативы испытаний комплекса ГТО V ступени (возрастная группа 16-17 лет)

Испытание (тест) (ед. изм.)	Нормативы		
	Юноши		
	Золотой знак	Серебряный знак	Бронзовый знак
Обязательные испытания (тесты)			
Бег на 30 м (с)	4,4	4,7	4,9
или бег на 60 м (с)	8,0	8,5	8,8
или бег на 100 м (с)	13,4	14,3	14,6
Бег на 3000 м (мин, с)	12.40	14.30	15.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9
или рывок гири 16 кг (количество раз)	33	18	15
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	42	31	27
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6
Испытания (тесты) по выбору			
Челночный бег 3х10 м (с)	6,9	7,6	7,9
Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	50	40	36
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	29	27
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	24.00	26.10	27.30
или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23.30	25.30	26.30
Плавание на 50 м (мин, с)	0.50	1.05	1.15
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локте о стол или стоку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	30	25	18
Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20
Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10		
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО	9	8	7

Таким образом, введение в образовательную программу по предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать повышению уровня физической подготовленности, проявления интереса к физической культуре, к регулярным занятиям спортом, к здоровому и активному образу жизни.

1.4. Анализ аналогов комплекса «Готов к труду и обороне» в зарубежных странах

Анализ литературных источников показал, что в других странах существуют различные аналоги комплекса ГТО, в которых также определены возрастные группы, перечень разделов и дисциплин, а также требования по выполнению спортивных значков.

В Германии существует Немецкий спортивный значок (немецкий нагрудный знак Национального спорта), который был создан более ста лет назад в 1913 году. Таким образом, данная награда является одной из старейших спортивных наград в Германии, которая все еще является действующей. Получить значок в Германии очень почетно. Во вручении значков могут участвовать бургомистры города или иные высокопоставленные лица. Иностранцы обычно получают значок из рук консулов (Гончарова Л.В. Исследовательская работа «Возрождение ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-vorozhdenie-gto-1995708.html> –22.03.2019).

Рабочая группа Немецкой ассоциации Олимпийских видов спорта объявила о различных значительных изменениях в требованиях по выполнению Немецкого спортивного значка. К 2013 году в полную силу вступили следующие различные дальнейшие изменения:

- введение базового и продвинутого уровня;
- изменение возрастных групп;
- адаптация требований к современным стандартам;

появление специальных наград:

немецкий спортивный значок для подростков;

немецкий спортивный значок с особыми требованиями для инвалидов (Немецкий спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: https://ru.qaz.wiki/wiki/German_Sports_Badge – 22.03.2019).

Введение базового и продвинутого уровней стало таким же требованием, как для получения австрийского спортивного значка. Раньше бронзовые, серебряные и золотые степени присуждались по количеству повторений в год. С 2013 года оценки определяются по количеству набранных баллов. В каждой дисциплине можно заработать от одного до трех баллов (Немецкий спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.knowledgr.com/05786836> – 22.03.2019).

Итоговый балл определяет оценку немецкого спортивного значка:

Бронза: 4-7 баллов;

Серебро: 8-10 баллов;

Золото: 11-12 баллов.

Перечень разделов и дисциплин, выполнение которых необходим для получения немецкого спортивного значка, представлен в Таблице 6.

Таблица 6 – Перечень разделов и дисциплин, необходимых для получения немецкого спортивного значка

Раздел	Дисциплина
Умение плавать	плавание 12-минут; выполнение теста по плаванию по другим дисциплинам; получение немецкого значка по плаванию.
Выносливость	бег на 3000 м; бег на 10 км; спортивная ходьба на 7,5 км; езда на велосипеде 20 км.
Сила	толкание камня или ядра; гимнастика на снарядах; прыжки в длину с места.
Скорость	спринт на 50 или 100 м; плавание на 25 м; велоспорт на 200 м; гимнастика со снарядами.
Ловкость	прыжки в высоту или в длину; прыжки со скакалкой; прыжки через лягушку.

Некоторые дисциплины могут быть заменены спортивными значками из других видов спорта. Например, «Выносливость» можно заменить на немецкий значок спасателя по плаванию, значок триатлона, значок бега или значок пятиборья. «Ловкость» можно заменить на значок немецкого джиу-джитсу, значок немецкой легкой атлетики и другие (Немецкий спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: https://ru.qaz.wiki/wiki/German_Sports_Badge – 22.03.2019).

Качество выполнения перечисленных дисциплин определяется судьями немецкого спортивного значка.

Потенциальные судьи должны выполнить определенные требования для получения судейской квалификации и лицензии:

состоять в немецком спортивном клубе;

заполнять данные на получение немецкого спортивного значка (желательно повторное заполнение на ежегодной основе);

предыдущий опыт ассистирования судье немецкого спортивного значка;

наличие лицензии спортивного тренера или завершение классов судейства (Немецкий спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: https://ru.qaz.wiki/wiki/German_Sports_Badge – 22.03.2019).

Лицензия судьи выдается сроком на четыре года. Лицензию в немецкой спортивной ассоциации можно получить только через Немецкий спортивный клуб. Инструкторы физической культуры в немецких школах и инструкторы Бундесвера предъявляют разные требования. Немецкое гражданство для судьи не требуется, однако судья должен проводить тесты для немецкой спортивной ассоциации, немецкой школы или немецких Вооруженных сил. Однако в особых случаях могут быть сделаны исключения

В целом не немецкие прюферы – это иностранные граждане всего мира с немецким происхождением или семьей; исключения известны в Дании, так как датский гражданин был назначен судьей Датского агентства по чрезвычайным ситуациям, в связи с тем, что в Дании не было судей; еще одно существенное исключение – Италия, где в итальянских Вооруженных силах немецкий спортивный значок стал популярным с 2003 года, и сейчас 5 итальянцев имеют

лицензию судьи. Значок судьи был похож по форме на обычный спортивный значок, однако имел зеленый цвет и имел баннер с надписью Prüfer. Значок больше не вручается, вместо этого выдается футболка с надписью «Sportsabzeichen team» (Немецкий спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.knowledgr.com/05786836> – 22.03.2019).

Судьи немецкого спортивного значка могут также судить следующие значки:

- Австрийский спортивный значок;
- Значок достижения европейской полиции;
- Баварский спортивный значок;
- Беговой значок.

Австрийский спортивный значок создан в 1920 году. Существует 9 его разновидностей. Для взрослых существует базовый и усиленный уровень, по каждому уровню – бронзовые (18-29 лет), серебряные (30-39 лет) и золотые значки (40 лет и выше). Всего 6 видов. Австрийские нормативы, в целом, значительно легче, чем германские и советские нормы комплекса ГТО. Требования для получения значка различаются в зависимости от возраста, пола и класса. Австрийский спортивный значок также может быть вручен несовершеннолетним и инвалидам с особыми потребностями (Гончарова Л.В. Исследовательская работа «Возрождение ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/issledovatel'skaya-rabota-vorozhdenie-gto-1995708.html> – 22.03.2019).

В зависимости от физической подготовки есть базовый (Grundstufe) и расширенный (Leistungsstufe) значок. Возрастные классы разделены на три группы, которые обозначаются Олимпийскими благородными металлами:

Бронза: возраст 18-29 лет;

Серебро: возраст 30-39 лет;

Золото: возраст 40 и старше (Австрийский спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: https://wikichi.ru/wiki/Austrian_Sports_Badge – 22.03.2019).

Для молодежи (13-18 лет) всего три класса: бронза, серебро и золото. Уровень значка рассчитывается с учетом возраста, пола и уровня физической

ПОДГОТОВКИ (Австрийский спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: https://wikichi.ru/wiki/Austrian_Sports_Badge – 22.03.2019).

Перечень разделов и дисциплин, необходимых для получения австрийского спортивного значка представлен в Таблице 7.

Таблица 7 – Перечень разделов и дисциплин, необходимых для получения австрийского спортивного значка

Раздел	Дисциплина
Плавание	плавание на 200 м или 300 м; последовательное плавание.
Сила прыжка	прыжки в высоту; прыжки в длину; прыжки через коня; чехарда.
Скорость	бег на 60 м, 100 м, 400 м
Физическая сила	толкание камня; толкание ядра.
Выносливость	бег на 2000 м, 5000 м; марш на 10 км, 20 км; езда на велосипеде 10 км, 20 км; катание на беговых лыжах на 10 км, 15 км.

После успешного выполнения требований выдается сертификат и значок в виде нашивки на ткани. Получение награды в виде металлического значка не является обязательным. В зависимости от нормативных требований значок можно носить на униформе. Повторяющееся выполнение награды обозначается цифрами (5, 10, 15, 20 и т.д.) на награде (Австрийский спортивный значок [Электронный ресурс]. URL: https://wikichi.ru/wiki/Austrian_Sports_Badge – 22.03.2019).

В Швеции существует так называемый «Школьный спортивный значок». Он позволяет школьникам получить нечто большее, чем оценку на уроке физической культуры. Также значок показывает, что школьник имеет отношение к школьной спортивной ассоциации. Школьный спортивный значок обычно выдаётся в 3-6 классах за выполнение необходимых нормативов. Нормативы разделяются на 4 группы – скорость, сила, ловкость, выносливость. В 3 классе выдаётся железный значок. Для выполнения нормативов достаточно пройти четыре испытания. При сдаче этих нормативов школьник получает бронзовый,

серебряный или золотой значок (Гончарова Л.В. Исследовательская работа «Возрождение ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-vorozhdenie-gto-1995708.html> – 22.03.2019).

Различные спортивные награды существуют и в других зарубежных странах. Например, в британских, австралийских и новозеландских университетах выдают красивую одежду с нашивками, свидетельствующими о спортивных достижениях (Гончарова Л.В. Исследовательская работа «Возрождение ГТО» [Электронный ресурс]. URL: <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-vorozhdenie-gto-1995708.html> – 22.03.2019).

Таким образом, анализ ряда литературных источников показал, что в зарубежных странах существуют разные аналоги комплекса ГТО. При этом есть различия в определении требований по выполнению спортивных значков, разделении возрастных групп, перечня разделов и дисциплин, нормативов их выполнения, а также в самой награде, представленной либо в виде значка, либо нашивки на ткани.

1.5. Проблемные аспекты уровня физической подготовленности обучающихся 11-х классов

Анализ результатов поступления выпускников общеобразовательных организаций МО РФ в военно-учебные заведения за последние 3 года из двух общеобразовательных организаций МО РФ показал, что из 504 выпускников поступило только 315 человек, что составляет 62,5% (Таблица 8) (Дмитриев Г.Г. Результаты деятельности общеобразовательных организаций МО РФ в области физической культуры и спорта в 2017 г. // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. 2018. №4. С. 35–41; Старовойтова О.П. Совершенствование системы преподавания физической культуры в 10-11 классах общеобразовательных организаций МО РФ // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал, 2019. №3. С. 64–66).

Таблица 8 – Результаты поступления обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ в военно-учебные заведения

Показатель / единица измерения	Выпуск 2016	Выпуск 2017	Выпуск 2018	Итого за 3 года
Кол-во выпускников, чел	156	182	166	504
Поступили (чел./%)	93 (59,6%)	122 (67%)	100 (60,2%)	315 (62,5%)
Не поступили (чел./%)	63 (40,4%)	60 (33%)	66 (39,8%)	189 (37,5%)

На Рисунке 1 приведены основные причины не поступления обучающихся 11-х классов в образовательные организации высшего образования МО РФ относятся: негодность по состоянию здоровья (20%); низкий уровень физической подготовленности (22%); низкий балл по ЕГЭ (25%); поступление в гражданские вузы (20%); нежелание учиться (13%). Количество выпускников составило 189 человек, что соответствует 37,5% от общей численности (Гливяс М.Ю. Организационно-методические особенности обучения по предмету «Физическая культура» у воспитанников общеобразовательных организаций МО РФ с учетом поступления в военно-учебные заведения // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 10 (176) 2019 г. С. 99–102; Малашенко С.А. Организация физкультурно-спортивной работы в довузовских общеобразовательных учреждениях МО РФ и физическая подготовленность их выпускников // Ежеквартальное информационное издание Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в ВС) «Научный клуб». СПб.: ВИФК, 2015. №7. С. 34–39).

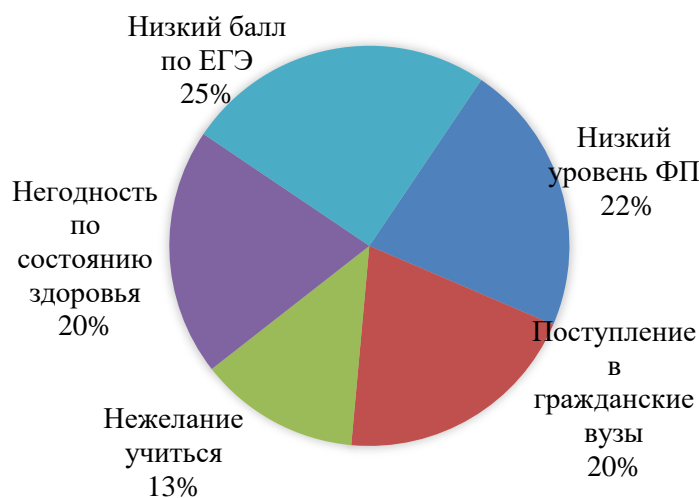


Рисунок 1 – Основные причины не поступления в образовательные организации высшего образования МО РФ

Количество обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности составило 22% от общего количества выпускников из двух общеобразовательных организаций МО РФ при анализе исследований за последние 3 года.

В соответствии с Наставлением по физической подготовке в ВС РФ в главе 7 – Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в военно-учебные заведения используется таблица оценки физической подготовленности и перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу (Таблица 9) (Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/195845> – 17.05.2018); Приказ Министра обороны РФ от 31.07.2013 № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200» [Электронный ресурс]. – URL: <http://base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70346418> – 17.05.2018).

Таблица 9 – Таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
	120-149	150-169	170 и более	170-209	210-229	230 и более
Перевод набранных баллов в 100-бальную шкалу	25-54	55-74	75-100	25-6	65-84	85-100

Таким образом, выпускникам общеобразовательных организаций МО РФ необходимо набирать 170 и более баллов по определению уровня физической подготовленности для успешного поступления в высшие военно-учебные заведения.

Занятия (уроки) по учебному предмету «Физическая культура» должны проводиться по образовательной программе, разработанной в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего

образования, утвержденным приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373, от 17 декабря 2010 г. № 1897 и от 17 мая 2012 г. № 413. ФГОС указывает на определенные предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура», в которых одним из результатов изучения – является расширение двигательного опыта, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей основных систем организма обучающихся (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29.06.2017 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://base.garant.ru/70188902> – 24.07.2020).

Однако, анализ рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» (далее программы по физической культуре) в общеобразовательных организациях МО РФ выявил ряд расхождений в реализации данных указаний и требований. Программы по физической культуре в основном адаптированы под содержание Наставления по физической подготовке и спорту и не в полной мере отвечают требованиям ФГОС (Трапезников С.А. Уровень физической подготовленности выпускников довузовских образовательных организаций МО РФ // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур, 2019. № 1. С. 53–58; Тришкина Т.Д. Дифференцированный подход к формированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре: дис. ... канд. пед. наук. М, 2009. 125 с.; Шкирков В.Ф. Реализация ФГОС в условиях суворовского военного училища // Вестник военного образования, 2017. № 6. С. 89–92).

Таким образом, было определено, что одной из причин низкого уровня физической подготовленности некоторых обучающихся является недостаточно качественно проработанные программы обучения по физической культуре. И как факт анализа проведенных педагогических наблюдений за методикой проведения уроков по физической культуре – это невнимательность со стороны преподавателей к учету возрастных показателей физического развития и индивидуальных особенностей обучающихся (Трапезников С.А. Об уровне физических способностей обучающихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга //

Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал, 2014. №4. С. 81–87).

Заключение по первой главе

Анализ и обобщение руководящих документов, регламентирующих образовательную деятельность в общеобразовательных организациях МО РФ, учебно-методической и научной литературы позволяет определить следующие положения:

«Физическая культура» является обязательным учебным предметом в общеобразовательных организациях в соответствии со ст. 28 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

содержание программ по предмету «Физическая культура» должно соответствовать требованиям ФГОС и примерной образовательной программе среднего общего образования;

внедрение в действующие программы Государственных требований комплекса ГТО является одним из важных направлений оптимизации образовательного процесса по физической культуре для обучающихся старших классов;

в содержание учебных занятий необходимо включать упражнения, нормативы и методику подготовки к выполнению требований комплекса ГТО V ступени на знаки отличия;

уровень физической подготовленности выпускников общеобразовательных организаций МО РФ должен обеспечить возможность поступления в высшие военно-учебные заведения;

при организации и проведении занятий по физической культуре необходимо учитывать особенности физического развития занимающихся старшего школьного возраста.

Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Исследования по теме диссертационного исследования проводились в течение 2017-2021 гг. в рамках инициативной темы научно-исследовательской работы «Обоснование структуры и содержания учебника по дисциплине «Физическая культура» для общеобразовательных организаций МО РФ» (шифр «Учебник»).

Экспериментальные исследования и сбор научных материалов в рамках диссертационной работы проводились на базе Кронштадтского морского кадетского военного корпуса, Санкт-Петербургского суворовского военного училища, Нахимовского военно-морского училища, Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса, общей численностью 196 человек.

База проведения научного исследования: Кронштадтский морской кадетский военный корпус.

За период экспериментальной работы к исследованию было привлечено 54 обучающихся Кронштадтского морского кадетского военного корпуса, которые сформировали контрольную и экспериментальную группы:

контрольная группа 11-го класса, включающая в себя 27 обучающихся;

экспериментальная группа 11-го класса, включающая в себя 27 обучающихся.

Весь объем педагогических исследований был выполнен в три этапа.

На первом этапе исследования (2017-2018 гг.) проводился теоретический анализ и обобщение информации, представленной в руководящих документах, научной и учебно-методической литературе, определены степень проработанности научной проблемы, цель и задачи диссертационной работы. В процессе исследований первого этапа определялись особенности организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях МО РФ.

Выявлены преимущества и недостатки в содержании программ по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся старших классов.

На втором этапе исследования (2018-2019 гг.) разрабатывалось содержание экспериментальной программы, проверялась эффективность применения на занятиях по физической культуре методика подготовки к выполнению норм и требований комплекса ГТО V ступени; обосновывались педагогические условия для ее успешной реализации; внесены изменения для оптимизации программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся старших классов, проводился педагогический эксперимент по проверке эффективности предлагаемой методики, проведены итоговые контрольные испытания.

На третьем этапе исследования (2020-2021 гг.) осуществлялся статистический анализ полученных данных, систематизировались и интерпретировались исследовательские материалы, разрабатывались практические рекомендации, оформлялась диссертационная работа, список литературы и приложения.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач диссертации использовались следующие методы научного исследования (Демьяненко Ю.К. Основные приемы математической обработки и интерпретации результатов исследований по физической подготовке и спорту: монография. Л. : ВДКИФК, 1972. 92 с.; Щеголев В.А. Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту: метод. пособие; под ред. В.А. Щеголева. СПб. : ВИФК, 2009. 331 с.):

- теоретический анализ и обобщение;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование, опрос и беседа;
- исследование физического развития;
- исследование функционального состояния;

изучение уровня физической подготовленности;
педагогический эксперимент;
методы математической статистики.

Теоретический анализ и обобщение – это методы выявления основных материалов исследования по решению проблемной ситуации, которые применялись в течение всего периода проведения исследования (Щеголев В.А., 2009). При использовании данных методов были изучены литературные источники и труды российских авторов и на иностранном языке, проанализированы руководящие документы, регламентирующие организацию физической культуры в общеобразовательных организациях МО РФ, научная и педагогическая литература, диссертационные работы, монографии, учебники, учебно-методические пособия, научные статьи, отчеты о научно-исследовательской работе по вопросам теории и методики физического воспитания в системе среднего образования. Дополнительно изучены материалы, направленные на развитие физических качеств у обучающихся различных возрастных групп. Кроме этого данные методы способствовали обоснованию актуальности, постановке цели и задач, формулировке гипотезы исследования.

Педагогическое наблюдение – один из основных способов, который применяется в исследованиях по физической культуре и физической подготовки; это логическое целенаправленное получение данных и материалов с дальнейшим анализом и оценкой содержания и методики подготовки обучающихся по физической культуре в общеобразовательных организациях МО РФ. За обучающимися наблюдение проводилось в процессе занятий по физической культуре в течение всего периода работы над диссертационным исследованием.

Для этого было применено открытое наблюдение в естественных условиях, позволяющее обобщить опыт работы по развитию физических качеств у обучающихся в положительном направлении (Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов; под ред. Б.А. Ашмарина. Москва: Просвещение, 1990. 287 с.).

Анкетирование, опрос и беседа. Данные методы использовались с целью анализа мнений преподавателей по физической культуре к оптимизации программы обучения.

Анкетирование – это распространенный метод исследования по получению данных с помощью письменных ответов на перечень стандартных вопросов по вопросам содержания и методики подготовки обучающихся по действующей программе физической культуры (Демьяненко Ю.К., 1972; Щеголев В.А., 2009). После ознакомления с инструкцией респонденту при ответе на вопрос анкеты было необходимо выставить определенный балл на каждый из определенных вопросов (Приложение А).

Опрос предполагал собой способ получения мнения экспертов-преподавателей по физической культуре с целью выявления наименования и перечня тем оптимизированной программы, предполагал закрытые ответы на предложенные вопросы (Демьяненко Ю.К., 1972). Опросный лист представлен в Приложении Б.

Беседа, как диалогический метод получения материалов при помощи двусторонней дискуссии исследователя со специалистами по интересующим вопросам проблемы оптимизации программы обучения по физической культуре. При проведении беседы обе стороны выступали активными соучастниками обсуждаемых вопросов (Щеголев В.А., 2009).

Исследование физического развития. При проведении исследования важной составляющей физического развития являются антропометрические признаки физического развития. При этом, большое значение в работе получили следующие параметры, такие как, рост, масса тела, окружность грудной клетки (Ашмарин Б.А., 1978; Демьяненко Ю.К., 1972; Щеголев В.А., 2009).

Рост стоя (длина тела) измерялся с помощью настенного ростомера с точностью до 0,5 см. Испытуемый находился в положении стоя, спиной к вертикальной доске ростомера, касаясь его пятками, ягодицами и лопатками. При этом голова находилась в ровном положении.

Масса тела (вес). Взвешивание проводилось на медицинских весах с точностью до 50 г. Измерение проводилось в трусах без одежды и обуви.

Окружность грудной клетки (ОГК). Измерение проводилось с помощью сантиметровой ленты с точностью 0,5 см в положении стоя в состоянии покоя, на максимальном вдохе и выдохе. При проведении измерения лента прикладывалась плотно сзади под лопатками, спереди – на уровне 4-го ребра. Дыхательная экскурсия грудной клетки вычисляется путем вычитания показателей максимального вдоха и выдоха.

Сила кисти определялась ручным динамометром. Испытуемый в положении стоя брал динамометр (нулевое положение), выпрямлял руку в сторону на уровне плеча и сжимал прибор с максимальной силой в течение нескольких секунд. Запрещалось изменять положение и сгибать руку в локтевом суставе. Измерение проводилось 3 раза, регистрировался наибольший результат.

Индекс массы тела (ИМТ). Данный показатель использовался для изучения и оценки физического развития обучающихся. У обследуемых высчитывалось соотношение между массой и ростом с помощью деления веса тела в килограммах на квадрат роста в метрах. Нормой считаются полученные данные в 18,5-25 усл. ед.

Исследование функционального состояния. Различные параметры функционального состояния обследуемых регистрируются в состоянии покоя (Щеголев В.А., 2009).

Частота сердечных сокращений (ЧСС) измерялась у испытуемых после 5-ти минутного отдыха в положении сидя в состоянии в течение одной минуты на правой руке (левой) в районе лучезапястного сустава.

Артериальное давление (АД). У испытуемых показатели артериального давления – систолическое (СД) и диастолическое (ДД), определялись с помощью тонометра в мм рт. ст.

Изучение уровня физической подготовленности проводилось с использованием контрольных упражнений. Физическая подготовленность определялась по результатам выполнения следующих физических упражнений из

Наставления по физической подготовке в ВС РФ и нормативов комплекса ГТО V ступени.

Упражнение «Подтягивание из виса на высокой перекладине». Упражнение выполнялось из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо было подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 сек. Упражнение оценивалось по количеству выполненных подтягиваний.

Упражнение «Бег на 100 м». Упражнение проводилось по дорожкам стадиона. Испытуемые стартуют по 2 человека. Упражнение оценивалось по времени его выполнения.

Упражнение «Бег на 3000 м» (Бег на 3 км). Упражнение на выносливость проводилось по ровной местности. Испытание выполнялось из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3 000 метров – не более 20 человек. Упражнение оценивалось по времени его выполнения.

Упражнение «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (тест «Наклон»). Упражнение выполнялось из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измерялась в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определялся знаком «-», ниже – знаком «+». Упражнение оценивалось по результату выполненного наклона вперед.

Упражнение «Челночный бег 3х10 м» (Челночный бег). Упражнение проводилось на дорожке стадиона. Испытуемые стартуют по 2 человека. Упражнение оценивалось по времени его выполнения.

Упражнение «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (Прыжок в длину с места). Упражнение выполнялось в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производилось по перпендикулярной прямой от места

отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Упражнение оценивалось по результату выполненного прыжка.

Упражнение «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (Поднимание туловища). Упражнение выполнялось из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытуемый выполнял максимальное количество подниманий туловища за одну минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Упражнение оценивалось по количеству выполненных подниманий туловища.

Упражнение «Метание спортивного снаряда весом 700 г» (Метание снаряда). Упражнение выполнялось на ровной площадке в сектор для метания шириной 10 метров. Метание выполнялось с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Испытуемый выполнял три попытки. Упражнение оценивалось по лучшему выполненному результату метания.

Упражнение «Плавание на 50 м». Упражнение проводилось в плавательном бассейне. Способ плавания – произвольный. Упражнение оценивалось по времени его выполнения.

Упражнение «Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом». Упражнение выполнялось испытуемыми на дистанции 10 метров по мишени №8 (Стрельба из пневматической винтовки). Испытуемому давалось три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Упражнение оценивалось по количеству набранных очков.

Педагогический эксперимент является методом комплексного научного исследования, сущность которого состоит в применении всех вышеперечисленных методов исследования. Констатирующий эксперимент предполагал изучение уровня подготовленности обучающихся 11-х классов в количестве 196 человек к выполнению требований и норм комплекса ГТО

V ступени. Для формирующего эксперимента привлекались обучающиеся 11-х классов в количестве 54 человек, из которых были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная.

Проведение занятий в экспериментальной группе осуществлялось по оптимизированной программе с преимущественной направленностью на развитие физических качеств. Занятия в контрольной группе проводились по традиционным методикам по программе физической культуры. До начала и после окончания эксперимента оценивался уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых.

Методы математической статистики. Статистическая обработка полученных данных проводилась по общепринятым методам (Демьяненко Ю.К., 1972).

Для подтверждения эффективности результатов исследования применялись методы математической обработки с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel 2010 и Statistica 24.

Обработка экспериментальных данных осуществлялась с помощью общепринятых методов одномерной статистики: рассчитывались среднее значение (\bar{X}), среднеквадратическое отклонение (σ), стандартная ошибка среднего значения (m), коэффициент вариации (v).

Среднее арифметическое – \bar{X} ; вычислялась по формуле:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{N}$$

где Σ – знак суммирования; x_i – вариант (отдельного значения изучаемого признака); n – число вариантов в совокупности.

Среднеквадратическое отклонение – σ (*сигма*) вычислялась по формуле:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

где Σ – знак суммирования; x_i – вариант (отдельного значения изучаемого признака); \bar{X} – среднее арифметическое; n – число вариантов в совокупности.

Стандартная ошибка среднего значения – m вычислялась по формуле:

$$m = \frac{\Sigma}{\sqrt{n}}$$

где σ – среднеквадратическое отклонение; n – число вариантов в совокупности.

Коэффициент вариации – v вычислялась по формуле:

$$v = \frac{\Sigma}{\bar{X}} * 100 \%$$

где σ – среднеквадратическое отклонение; \bar{X} – среднее арифметическое.

Степень достоверности различий между выборками оценивался по t -критерию Стьюдента:

$$t = \frac{\bar{X}_{\text{КГ}} - \bar{X}_{\text{ЭГ}}}{\sqrt{m_{\text{КГ}}^2 + m_{\text{ЭГ}}^2}}$$

где \bar{X}_1 – среднее арифметическое контрольной группы;

\bar{X}_2 – среднее арифметическое экспериментальной группы;

$m_{\text{КГ}}^2$ – квадрат стандартной ошибки средней в КГ;

$m_{\text{ЭГ}}^2$ – квадрат стандартной ошибки средней в ЭГ.

Во всех случаях различия считались достоверными при уровне значимости $p \leq 0,05$ (0,01, 0,001).

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ ВЛИЯНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ

В данной главе представлены требования руководящих документов к организации и оценке результатов выполнения упражнений комплекса ГТО обучающимися 11-х классов; уточнены особенности организации и методики проведения занятий по физической культуре с учащимися 11-х классов; обоснованы приемы оптимизации программы по физической культуре для обучающихся 11-х классов; проведено обоснование содержания программы учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ.

3.1. Сравнительный анализ физической подготовленности обучающихся 16-17 лет к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне»

В исследованиях принимали участие обучающиеся 11-х классов Кронштадтского морского кадетского военного корпуса, Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса и Санкт-Петербургского Нахимовского военно-морского училища. Общее количество участников составило 196 человек.

На первом этапе исследований была проведен констатирующий эксперимент по практической проверке выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО для V ступени. Контрольный тест состоял из 9-ти физических упражнений таких как: подтягивание из виса на высокой перекладине, бег на 100 м., бег на 3000 м., наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, плавание на 50 м., стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, метание спортивного снаряда весом 700 г., поднятие

туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту) (О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», 2014).

Анализ результатов исследований, показал общую статистику количества выполнивших нормативы и требования комплекса ГТО, где из 196 человек выполнили на золотой знак – 6%, на серебряный знак – 39%, на бронзовый знак – 20%, не выполнили – 35%. Так как нормативы комплекса ГТО бронзового знака соответствуют оценке «удовлетворительно» программы по учебному предмету «Физическая культура» результат, представленный на диаграмме, наглядно показывает, что только 65% обучающихся получили положительные оценки, а остальные 35% отрицательные (Рисунок 2).

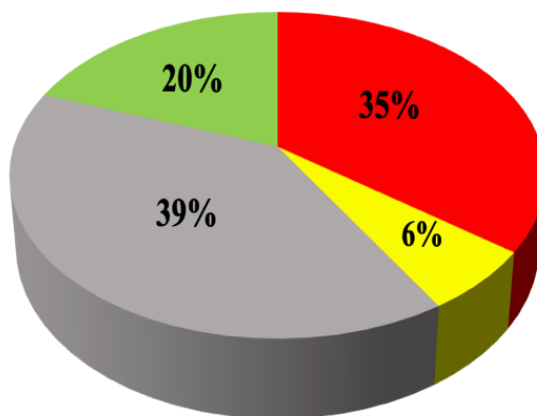


Рисунок 2 – Результаты выполнение теста комплекса ГТО обучающимися 11-х классов

Исследованиями было определено, что обучающихся, которые не выполнили нормативы по комплексу ГТО можно разделить на две группы: первая группа – это юноши, которые имеют низкий уровень общей физической подготовленности, и вторая группа – это выпускники, имеющие низкий уровень развития отдельных физических качеств, таких как гибкость, ловкость и двигательных навыков в плавании.

Также исследования показывают, что в выполнении физических упражнений, таких как прыжок в длину, бег на 100 м. и поднимание туловища получено только 80% положительных оценок, а по остальным упражнениям

результаты существенно ниже. Общие результаты и ранговая структура показателей по коэффициенту вариации представлена в Таблице 10.

Таблица 10 – Показатели выполнения тестов комплекса ГТО V ступени (n=196)

Упражнение (ед. изм.)	$X \pm m$	σ	V, %	Ранговое место
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	220,3 \pm 1,3	17,6	8,0	1
Бег на 100 м (с)	14,1 \pm 0,08	1,2	8,5	2
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11,8 \pm 0,1	1,8	15,3	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	47,0 \pm 0,5	7,5	16	4
Бег на 3000 м (с)	765,3 \pm 9,1	127,6	16,7	5
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31,7 \pm 0,4	5,7	17,9	6
Плавание на 50 м (с)	48,3 \pm 0,9	13,4	27,7	7
Стрельба из электронного оружия (очки)	25,8 \pm 0,7	10,6	41	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (с.)	10,3 \pm 0,4	4,9	47,6	9

Из таблицы видно, что у испытуемых разброс результатов по многим упражнениям находится между значениями от 8,0% до 47,6%. Наименьшие значения наблюдаются в таких упражнениях как прыжок в длину с места толчком двумя ногами, подтягивание из виса на высокой перекладине, бег на 100 м., поднимание туловища из положения лежа на спине. По другим упражнениям результаты свидетельствует о существенном разбросе и асимметричном распределении оценок относительно средней величины.

Таким образом, результаты исследований показали, что основными причинами низкого результата выполнения обучающимися нормативов комплекса ГТО являются:

1. Неравномерное и неразностороннее развитие физических качеств у обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ.
2. Занятия проводятся только по «натаскиванию» на выполнение нормативов по подтягиванию на перекладине, бегу на 100 м и бегу на 3 км.

3. Отсутствие в содержании учебного предмета «Физическая культура» некоторых физических упражнений комплекса ГТО (тест «Наклон», «Стрельба из пневматической винтовки»), что привело к низким показателям и большому разбросу результатов.

4. Расхождение между нормативно-тестирующей частью комплекса ГТО и общеобразовательной программой по учебному предмету «Физическая культура». Например, в беге на 3000 м. разница составляет 1 минуту между минимальным нормативом школьной программы и комплекса ГТО и, наоборот – в беге на 100 м.

Следовательно, можно констатировать тот факт, что с помощью комплекса ГТО были выявлены проблемные вопросы, связанные со значительным процентом обучающихся 11-х классов, имеющих недостаточный уровень развития физических качеств и определены причины их возникновения.

Таким образом, исследования показали, что результаты выполнения обучающимися общеобразовательных организаций МО РФ испытаний комплекса ГТО (V ступени) низкие.

Положительный результат есть только в выполнении физических упражнений, которые входят в состав программы обучения по учебному предмету «Физическая культура», а по остальным упражнениям результаты существенно низкие. Этим и обусловлен недостаточный уровень развития физических качеств у обучающихся.

Также существуют проблемные вопросы в реализации минимальных требований по учебному предмету «Физическая культура», которые были выявлены с помощью тестов комплекса ГТО.

Исходя из этого были намечены пути решения данных проблем, которые заключаются в решении следующих задач:

1. Включить в содержание программы по учебному предмету «Физическая культура» упражнения комплекса ГТО.

2. Разработать методику подготовки на основе повторного метода и применения подводящих упражнений для подготовки к выполнению комплекса ГТО.

3. Направить результаты проведенных исследований в общеобразовательные учреждения в качестве информации.

4. Продолжить исследование в определении уровня физической подготовленности воспитанников других возрастных групп.

3.2. Результаты анкетирования преподавателей по структуре и содержанию программы учебного предмета «Физическая культура»

В период проведения диссертационного исследования было организовано анкетирование педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ. В анкетировании приняло участие 120 преподавателей.

Каждому специалисту было необходимо ответить на предложенные 10 вопросов, выставив оценку по 10-балльной шкале от 1 до 10 баллов (где 1 – крайне отрицательное мнение, 10 – крайне положительное) (Приложение А).

Ответы преподавателей отдельных дисциплин (физической культуры) общеобразовательных организаций МО РФ показали следующие результаты.

На вопрос «Действующая программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ в полном объеме обеспечивает процесс физического воспитания обучающихся?» 69,2% респондентов ответили отрицательно.

Вопрос «Содержание действующей программы по учебному предмету «Физическая культура способствует качественному развитию физических качеств и двигательных навыков у обучающихся?» получил 68,3% отрицательных мнений.

При ответе на вопрос «Действующая программа по учебному предмету «Физическая культура» способствует повышению уровня физической

подготовленности обучающихся?» мнение преподавателей разделилось, но большинство 55% высказалось отрицательно.

74,2% отрицательных ответов поступило на вопрос «Критерии оценки по учебному предмету «Физическая культура» способствуют успешному поступлению в высшие военно-учебные заведения?».

На вопрос «Содержание действующей программы по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя тему «Плавание?»» 70% преподавателей ответили отрицательно.

При ответе на вопрос «Испытывают ли трудности обучающиеся при освоении действующей программы по учебному предмету «Физическая культура?»» 62,5% дали положительное мнение.

Большинство респондентов 90% ответили крайне отрицательно на вопрос «Соответствуют ли нормативы программы по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ нормативам комплекса ГТО?»

Все преподаватели на вопрос «Используются ли все упражнения комплекса ГТО в действующей программе по учебному предмету «Физическая культура?»» ответили отрицательно.

Вопросы «Использование упражнения комплекса ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье обеспечивает развитие гибкости обучающихся в процессе обучения по учебному предмету «Физическая культура?»» и «Является ли дополнительным стимулированием для обучающихся общеобразовательных организаций получение знака ГТО?» получили наибольшее положительное мнение 99,2% и 95,8% соответственно.

Вопросы, касающиеся содержания программы по учебному предмету «Физическая культура», развития физических качеств и двигательных навыков у обучающихся, повышения уровня их физической подготовленности и поступления в высшие военно-учебные заведения получили отрицательные оценки.

95% экспертов считают, что получения знака ГТО является большим стимулом для выпускников и высказались за использование упражнений комплекса ГТО и включением их в программу по учебному предмету «Физическая культура».

Результаты анкетирования свидетельствуют о том, что действующая программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ не в полном объеме обеспечивает процесс физического воспитания обучающихся и требуется модернизация данной программы. На Рисунке 3 представлен процент отрицательных и положительных мнений опрошенных респондентов.

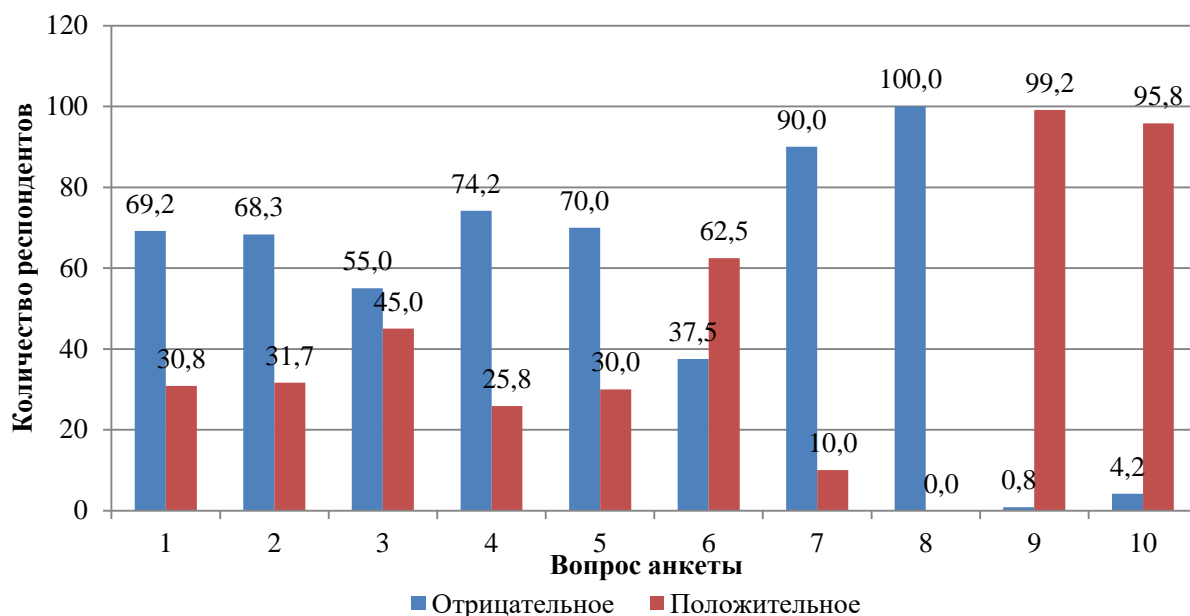


Рисунок 3 – Процент положительных и отрицательных мнений опрошенных респондентов

На Рисунке 4 представлен средний балл ответов на вопросы анкеты, который свидетельствует о достаточно большом количестве отрицательных мнений среди опрошенных преподавателей.

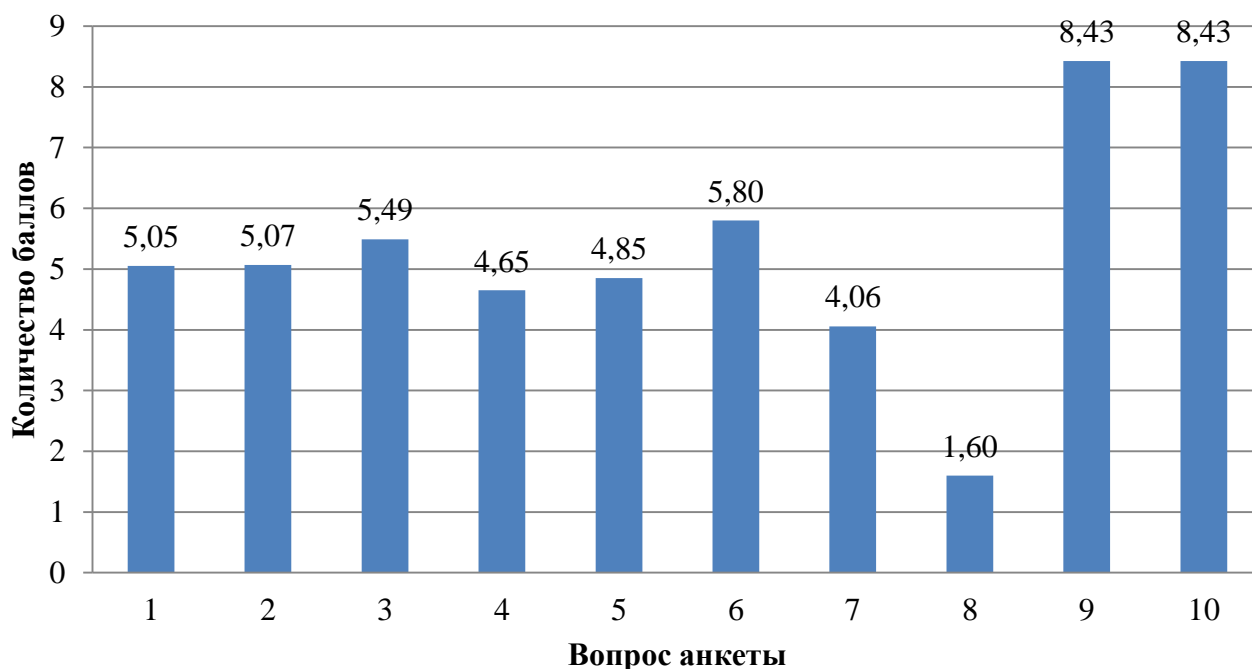


Рисунок 4 – Средний балл ответов на вопросы анкеты.

Таким образом, после проведения анкетирования педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ можно сделать следующие выводы:

1. Действующая программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ соответствует требованиям руководящих документов, однако, нуждается в оптимизации в целях качественной подготовки обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО и успешному поступлению в учебные заведения.

2. Настоящая программа по физической культуре недостаточно обеспечивает повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств обучающихся.

3. Интеграция физических упражнений комплекса ГТО в содержание программы по учебному предмету «Физическая культура» будет способствовать успешному выполнению норм и требований для получения соответствующего знака отличия комплекса ГТО.

4. Методика подготовки должна способствовать обучающимся выпускных классов общеобразовательных организаций МО РФ поступлению в высшие военно-учебные заведения.

3.3. Обоснование направленности и содержания оптимизированной программы и методики тренировки упражнений комплекса «Готов к труду и обороне»

Одним из важных научных направлений совершенствования системы образования является оптимизация учебного процесса (Бабанский Ю.К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический аспект: научное издание. М. : Педагогика, 1977. 256 с.). Методологической основой оптимизации является диалектический системный подход к оценке возможных решений встающих задач обучения, который обеспечивает выбор наилучшего варианта для соответствующих условий.

Бабанским Ю.К. определены теоретические основы оптимизации образовательного процесса, обоснован дидактический принцип оптимизации, выявлены и определены критерии и процедура выбора оптимальной структуры обучения, сформулированы способы оптимизации (Бабанский Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения: научное издание. М.: Знание, 1978. 48 с.).

Оптимизация образовательного процесса, как правило, протекает на нескольких уровнях. Она может охватывать широкий или узкий круг проблем в зависимости от характера прогнозируемых результатов. Эффективность совершенствования обучения во многом зависит от правильного выбора критериев, по которым осуществляется оптимизация, числа субъектов познавательной деятельности, участвующих в реализации задач оптимизации по избранному кругу критериев.

По мнению ряда авторов в качестве важнейших критериев оптимальности процесса обучения в современных условиях необходимо считать, прежде всего, повышение эффективности и качество учебного процесса; рациональное

построение структуры системы и взаимосвязь компонентов; целесообразное распределение времени, средств и усилий педагогов и обучающихся; взаимодействие всех участников учебного процесса в процессе решения образовательных задач (Ильина Т.А. Структурно-системный подход к организации обучения. Вып. 1,2,3. М.: Знания, 1972, 1973. 383 с.; Огородников И.Т. Педагогика. М.: Просвещение, 1968. 435 с.).

При этом, по мнению Бабанского Ю.К. критерий оптимальности необходимо избирать с учетом всестороннего изучения объекта и его возможностей. Подход к оптимизации процесса должен происходить одновременно по нескольким критериям: сначала по одному, затем – по другому и т.д., при этом выбирается лучший вариант (Бабанский Ю.К., 1977). Он обосновывает следующие способы оптимизации обучения:

комплексный подход к планированию и внедрению мер практической деятельности, оценке результатов;

конкретизация задач с учетом особенностей педагогической системы;

выбор оптимального варианта содержания учебного процесса;

выбор эффективных методов и форм учебного процесса;

осуществление дифференцированного и индивидуального подходов к обучающимся;

рациональное сочетание управления и самоуправления;

анализ результатов и затрат времени.

Таким образом, оптимальность – это умелое диалектическое сочетание принципов, методов и приемов обучения, отвечающее целям, задачам, содержанию, особенностям и возможностям развития обучаемых (Бабанский Ю.К. Оптимизация педагогического процесса: в вопросах и ответах. Киев: Радянська школа, 1984. 287 с.).

В рамках нашего исследования оптимизация учебного процесса по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов должна строиться на основе конкретизации целей и задач в соответствии с требованиями комплекса ГТО, перераспределения времени на темы обучения, включения в содержание физических упражнений и нормативов V ступени, методики

применения подводящих упражнений и повторного метода тренировки. Только комплексная реализация данных способов оптимизации позволяет считать учебную программу оптимизированной.

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ, определены предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура», в которых одним из результатов изучения – является расширение двигательного опыта, развития основных физических качеств и повышения функциональных возможностей основных систем организм. В то же время, обучение в общеобразовательных организациях МО РФ должно быть ориентировано на перспективу дальнейшей службы выпускников в рядах Вооруженных сил и строится с учетом требований комплекса «Готов к труду и обороне».

В этой связи нами конкретизированы цель и задачи оптимизированной программы по учебному предмету «Физическая культура» для 11-х классов.

Она должна быть направлена на повышение уровня физической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, овладение двигательными и прикладными навыками и решать следующие основные задачи: улучшение успеваемости выпускников по физической культуре, выполнение Государственных требований комплекса ГТО V ступени для получения знаков отличия и подготовку к вступительным экзаменам при поступлении в военно-учебные заведения.

В целях определения оптимального содержания программы по физической культуре для 11-х классов и конкретизации тем прохождения программы и расчета часов на полугодия и учебный год был проведен опрос преподавательского состава (Приложение Б). При этом, учитывалось мнение экспертов-преподавателей отдельной дисциплины (физической культуры) по наименованию тем и перераспределению учебных часов. Так, большинство респондентов высказались за необходимость увеличения количества часов по

таким темам, как «Гимнастика и атлетическая подготовка» (в пределах 24% от 136 часов на учебный год), «Легкая атлетика» (25%), «Плавание» (23%). Абсолютное большинство преподавателей поддержали включение в программу тему «Комплексные занятия», на основании комплексирования упражнений, приемов и действий из спортивных единоборств, рукопашного боя и спортивных игр. Также они положительно оценили введение новой темы «Пулевая стрельба» (13%) в соответствии с нормативами комплекса ГТО. Следует отметить, что мнение экспертов по теме «Лыжная подготовка» была неоднозначной, так как это связано, на наш взгляд, с климатогеографическими условиями дислокации общеобразовательных организаций.

Ввиду ориентации обучения на Государственные требования комплекса ГТО было целесообразно включение в программу теоретического занятия по истории возникновения и развития комплекса.

В Таблице 11 приведены темы экспериментальной программы по физической культуре и расчет часов на полугодия и учебный год.

Таблица 11 – Перечень тем и расчет часов оптимизированной программы по учебному предмету «Физическая культура»

Наименование темы	Количество часов						
	Четверть		1 полугод.	Четверть		2 полугод.	За год
	1	2		3	4		
Тема № 1. Теоретическая подготовка	1	—	1	—	—	—	1
Тема № 2. Гимнастика и АП	5	10	15	10	8	18	33
Тема № 3. Легкая атлетика	12	6	18	4	12	16	34
Тема № 4. Плавание	8	4	12	8	12	20	32
Тема № 5. Лыжная подготовка	—	—	—	4	—	4	4
Тема № 6. Пулевая стрельба	4	4	8	4	6	10	18
Тема № 7. Комплексные занятия	2	4	6	2	6	8	14
Итого	32	28	60	32	44	76	136

Примечание: при отсутствии условий проведения занятий по лыжной подготовке учебные часы отводятся на тему № 3 «Легкая атлетика»

Анализ рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ выявил разногласия в реализации содержания обучения и нормативах для проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 11-х классов. В содержании программ по физической культуре отсутствует ряд физических упражнений комплекса ГТО, в том числе, направленных на развитие гибкости. При этом, программы в основном адаптированы под содержание Наставления по физической подготовке и спорту, которое утверждено в 2004 г. и, соответственно, не может в полной мере отвечать требованиям ФГОС, методическим рекомендациям Министерства просвещения РФ и тем более Государственным требованиям комплекса ГТО.

На основании этого, а также результатов анкетирования было определено содержание оптимизированной программы на основе упражнений-тестов комплекса ГТО V ступени, которые расширяют, дополняют и конкретизируют существующую систему упражнений и нормативную базу по учебному предмету «Физическая культура» в рамках ФГОС и действующего НФП-2004.

Содержание занятий по оптимизированной программе по физической культуре для 11-х классов включает в себя 13 упражнений из комплекса ГТО возрастной группы 16-17 лет:

бег на 100 м;

бег на 3000 м;

подтягивание из виса на высокой перекладине;

рывок гири 16 кг;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

челночный бег 3х10 м;

прыжок в длину с разбега;

прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

поднимание туловища из положения лежа на спине;

метание спортивного снаряда весом 700 г;

плавание на 50 м;

стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.

Содержание тем оптимизированной программы по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов представлено в Таблице 12.

Таблица 12 – Содержание тем по учебному предмету «Физическая культура» для 11-х классов

Наименование и содержание темы	Кол-во часов
Тема № 1. Теоретическая подготовка – 1 ч.	
История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1
Тема № 2. Гимнастика и атлетическая подготовка – 33 ч.	
Подтягивание из виса на высокой перекладине	11
Рывок гири 16 кг	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине	4
Тема № 3. Легкая атлетика – 34 ч.	
Бег на 100 м	6
Бег на 3 км	14
Челночный бег 3х10 м	2
Прыжок в длину с разбега	4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
Метание спортивного снаряда весом 700 г	4
Тема № 4. Плавание – 32 ч.	
Плавание на 50 м	2
Плавание способом кроль на груди	8
Плавание способом брасс на груди	8
Плавание способом кроль на спине	4
Нырание в длину	2

Плавание в военной форме одежды с макетом автомата	2
Плавание в комплекте №1	2
Действия по спасению утопающего	2
Старт из воды и со стартовой тумбочки	1
Повороты	1
Тема № 5. Лыжная подготовка – 4 ч.	
Бег на лыжах на 5 км	1
Попеременный, бесшажный и одношажный ход	1
Торможения и повороты	1
Подъемы и спуски	1
Тема №6. Пулевая стрельба – 18 ч.	
Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	8
Стрельба из положения стоя, дистанция 10 м	10
Тема № 7. Комплексные занятия – 14 ч.	
Спортивные единоборства и рукопашный бой: Изготовка к бою с автоматом Укол штыком (тычок стволом) без выпада Укол штыком (тычок стволом) с выпадом Удар магазином Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов Комплекс приемов РБ-Н	7
Спортивные игры: Волейбол Баскетбол Мини-футбол Футбол Гандбол Бадминтон Настольный теннис	7

В целях качественной подготовки по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов, повышения успеваемости, достижения планируемых результатов разработана методика тренировки упражнений по оптимизированной программе обучения на основе комплекса ГТО возрастной группы 16-17 лет.

В основе методики тренировки упражнений оптимизированной программы обучения для 11-х классов лежит повторный метод, который предполагает выполнение разработанных комплексов подводящих упражнений с учетом их направленности на развитие физических качеств и формирование двигательных и прикладных навыков, величины отягощений, размера дистанции, временных показателей, сочетания количества подходов и повторений и соответственно применения адекватных физической нагрузке интервалов отдыха. (Таблица 13).

Таблица 13 – Методика тренировки по оптимизированной программе обучения для 11-х классов

Наименование упражнения	Подводящие упражнения	Методика тренировки
Бег на 100 м	специально-беговые упражнения; бег с ускорением; приседание со штангой; выпрыгивания со штангой; выпады со штангой (гантелями).	5 подходов по 50 м; 5 подходов по 50 м; 50% от массы тела, 6 подходов по 10 повторений; 50% от массы тела, 6 подходов по 10 повторений; 3 подхода по 30 м;
Бег на 3000 м	непрерывный равномерный длительный бег; интервальный бег.	бег на 3-4 км; 5 подходов по 200 м; 5 подходов по 400 м, 3 подхода по 800 м; 1 подход 800-400-200-100 м
Подтягивание из виса на высокой перекладине	подтягивание на низкой перекладине; негативные подтягивания; удержание виса; подтягивание на перекладине.	5 подходов по 15 повторений; 4 подхода по 5 повторений; 4 подхода по 30 сек; 4 подхода по 8 повторений.
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	наклон вперед и в стороны из положения стоя (ноги на ширине плеч, ноги вместе); растяжка 4-главых мышц стоя на одном колене; растяжка 4-главых мышц лежа; растяжка икроножных мышц стоя; наклон вперед и в стороны из положения сидя (ноги шире плеч, ноги вместе); поза лягушки; поза бабочки; боковой выпад; продольный шпагат.	при динамическом – 25-30 с на каждое упражнение; при статическом – 30-60 с на каждое упражнение.

Челночный бег 3x10 м	специально-беговые упражнения; отработка поворота на 180°	2 подхода по 30 м; 10 поворотов в среднем темпе.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	прыжковые упражнения; выпрыгивания из низкого приседа; ходьба выпадами; приседания с отягощением; зашагивание на скамейку высотой до 40 см с отягощением; запрыгивание на скамейку высотой до 40 см.	2 подхода по 20 м; 4 подхода по 10 повторений. 2 подхода по 20 м; 50% от массы тела, 6 подходов по 10 повторений; 50% от массы тела 5 подходов по 10 повторений; 5 подходов по 18 повторений.
Поднимание туловища из положения лежа на спине	складка; скручивания с отягощением; подъем корпуса с согнутыми ногами; подъем ног лежа на спине.	3 подхода по 10 повторений; 3 подхода по 10 повторений; 4 подхода по 20 с; 3 подхода по 10 повторений.
Метание спортивного снаряда весом 700 г	метание мяча в стенку; имитация метания с сопротивлением.	3 подхода по 12 повторений; 3 подхода по 8 повторений.
Плавание на 50 м	плавание способом кроль на груди; плавание способом брасс на груди; плавание способом кроль на спине; ныряние в длину; старт из воды; старт с тумбы; повороты.	плавание 800 м; плавание 800 м; плавание 600 м; 3 повторения; 5 повторений; 5 повторений; 7 повторений.
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	работа без выстрела – стойка, вскидка, прицеливание, плавная обработка спуска, удержание, опускание оружия; работа с выстрелом – стойка, вскидка, прицеливание, плавная обработка спуска, удержание, опускание оружия; стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку; стрельба из положения стоя.	3 серии по 5 выстрелов на каждое упражнение

Нормативы по упражнениям оптимизированной программы по физической культуре для обучающихся 11-классов при осуществлении текущего контроля, а также проведения промежуточной и итоговой аттестации определены в соответствии с нормами и требованиями комплекса ГТО V ступени и представлены в Таблице 14.

Таблица 14 – Нормативы по физической культуре для обучающихся 11-классов с учетом требований комплекса ГТО

Наименование упражнения / единица измерения	Оценка		
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»
Бег на 100 м (с)	13,4	14,3	14,6
Бег на 3000 м (мин, с)	12.40	14.30	15.00
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9
Рывок гири 16 кг (кол-во раз)	33	18	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	42	31	27
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6
Челночный бег 3х10 м (с)	6,9	7,6	7,9
Прыжок в длину с разбега (см)	440	385	375
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	50	40	36
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	35	29	27
Плавание на 50 м (мин, с)	0.50	1.05	1.15
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом	25	20	15

Законодательством в сфере образования не установлено конкретных требований к обязательному выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций, в связи с этим невыполнение нормативов комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки по учебному предмету «Физическая культура» (Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс]. URL: [http:// docs.cntd.ru/document/420337807](http://docs.cntd.ru/document/420337807) – 22.03.2019).

В этой связи, реализация оптимизированной программы предполагает обязательное самостоятельное решение общеобразовательной организации, закрепленное локальным актом, о выполнении нормативов испытаний комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по физической культуре.

Заключение по третьей главе

Проведенные исследования по выполнению упражнений комплекса ГТО показали, что значительный процент обучающихся 11-х классов общеобразовательных организаций МО РФ имеют недостаточный уровень развития физических качеств и прикладных навыков. Как следствие, большинство выпускников не справились с нормативами комплекса ГТО V ступени. Так, из общего количества испытуемых только 6% подтвердили Государственные требования на золотой знак, при этом 35% обучающихся остались без знаков отличия.

Проведенное анкетирование преподавателей выявило недостаточную эффективность действующей программы по учебному предмету «Физическая культура» для выполнения норм и требований комплекса ГТО. При этом, абсолютное большинство респондентов высказалось за включение упражнений комплекса ГТО V ступени в процесс обучения 11-х классов, указали на необходимость развития у обучающихся такого физического качества как гибкости и считает, что получение знака отличия является дополнительным стимулированием к занятиям физической культурой. Также экспертами высказано мнение, что существующие оценочные нормативы не способствуют качественной подготовке к поступлению в военно-учебные заведения.

В этой связи, разработана оптимизированная программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 11-х классов на основе конкретизации

целей и задач в соответствии с требованиями комплекса ГТО, перераспределения времени на темы обучения, включения в содержание физических упражнений и нормативов V ступени, методики применения подводящих упражнений и повторного метода тренировки.

Эффективность оптимизированной программы, направленной на улучшение успеваемости по физической культуре, выполнение испытаний на получение знаков отличия комплекса ГТО и повышение уровня физической подготовленности выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения целесообразно проверить в процессе основного педагогического эксперимента.

Глава 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ПО ОБОСНОВАНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОПТИМИЗИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

В данной главе рассмотрены вопросы, касающиеся организации педагогического эксперимента в Кронштадтском морском кадетском военном корпусе, направленного на обоснование содержания и методики подготовки обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ по физической культуре с учетом требований комплекса «Готов к труду и обороне», приведён сравнительный анализ уровня физической подготовленности учащихся 11-х классов в соответствии с требованиями НФП-2009 к уровню физической подготовленности кандидатов для поступления в военно-учебные заведения.

4.1. Организация и проведение педагогического эксперимента

Педагогический эксперимент проводился на базе Кронштадтского морского кадетского военного корпуса (г. Кронштадт). Организация и проведение эксперимента по оптимизированной программе заняла 34 недели – с 1 сентября 2018 г. по 30 мая 2019 г. В общей сумме составило 136 часов. В эксперименте участвовали обучающиеся возрастной категории 16-17 лет (11 класс) в количестве 54 человека.

Суть эксперимента заключалась в том, что в содержание программы по физической культуре были интегрированы физические упражнения, входящие в V ступень комплекса ГТО, с использованием разнообразных подводящих, общеразвивающих и прикладных упражнений.

Эксперимент проводился в течение учебного года, и всего составил 136 часов из расчета 4 учебных часа в неделю.

В начале педагогического эксперимента испытуемые экспериментальной группы (далее – ЭГ) и контрольной группы (далее – КГ) групп выполняли тесты и контрольные упражнения, характеризующие уровень физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Анализ результатов начального тестирования показал, что статистически значимых различий в данных показателях между группами не обнаружено. Исходные данные обеих групп по показателям физического развития, функционального состояния и физической подготовленности приведены в Таблицах 15, 16 и 17.

Таблица 15 – Исходные показатели физического развития и функционального состояния ЭГ и КГ в начале эксперимента

Показатель, ед. изм.	Группа	$\bar{X} \pm m$	Различия
Рост, см	ЭГ	175,89 \pm 1,33	1,00
	КГ	174,89 \pm 1,07	
Масса тела, кг	ЭГ	68,31 \pm 1,81	2,79
	КГ	65,52 \pm 1,21	
Индекс массы тела, усл. ед.	ЭГ	21,18 \pm 0,96	0,20
	КГ	21,38 \pm 0,38	
Окружность грудной клетки, см	ЭГ	84,69 \pm 3,07	3,61
	КГ	88,30 \pm 0,94	
Динамометрия правой руки, кг	ЭГ	40,93 \pm 0,44	0,19
	КГ	40,74 \pm 0,39	
Динамометрия левой руки, кг	ЭГ	40,00 \pm 0,43	0,04
	КГ	39,96 \pm 0,38	
ЧСС, уд. в мин	ЭГ	76,22 \pm 1,00	0,34
	КГ	76,56 \pm 1,09	
СД, мм рт. ст.	ЭГ	124,19 \pm 1,02	0,71
	КГ	123,48 \pm 1,21	
ДД, мм рт. ст.	ЭГ	82,30 \pm 1,04	0,34
	КГ	81,96 \pm 1,14	

Таблица 16 – Исходные показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО в ЭГ и КГ до эксперимента

Показатель (ед. изм.)	Группа	$\bar{X} \pm m$	Различия
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	ЭГ	11,52±0,57	0,26
	КГ	11,26±0,56	
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,14±0,16	0,03
	КГ	14,17±0,16	
Бег на 3000 м (с)	ЭГ	815,74±16,0	4,3
	КГ	820,0±17,13	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	ЭГ	8,19±0,95	0,12
	КГ	8,07±0,91	
Челночный бег 3x10 м (с)	ЭГ	7,13±0,1	0,14
	КГ	7,27±0,1	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ЭГ	226,3±2,87	3,97
	КГ	222,33±2,96	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	ЭГ	51,04±0,66	0,08
	КГ	50,96±0,61	
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	ЭГ	31,59±1,08	0,34
	КГ	31,93±0,78	
Плавание на 50 м (с)	ЭГ	51,7±2,33	2,26
	КГ	53,96±2,03	
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	ЭГ	16,3±2,06	2,63
	КГ	13,67±1,96	

Таблица 17 – Исходные показатели уровня физической подготовленности в начале эксперимента

Показатель, (ед. изм.)	Группа	$\bar{X} \pm m$	Различия
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	10,19±0,84	0,41
	КГ	9,78±0,89	
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,47±0,21	0,21
	КГ	14,26±0,16	
Бег на 3 км (с)	ЭГ	801,96±15,48	24,63
	КГ	826,59±20,68	
Физическая подготовленность	ЭГ	143,80±9,07	3,2
	КГ	140,60±8,23	

После завершения педагогического эксперимента экспериментальная и контрольная группы прошли контрольное тестирование.

Достоверность различий между результатами экспериментальной и контрольной групп определялась до начала и после окончания эксперимента. Различия внутри групп ЭГ и КГ определились также перед началом и после проведения эксперимента, с целью определения эффективности действующей и экспериментальной программ по физической культуре. Достоверность различий определялась на основании t-критерия Стьюдента. Различия считались достоверными при $p \leq 0,05$, т.е. 95% уровне значимости. Величины t-критерия приведены в Приложениях Г, Д, Е, Ж.

После окончания педагогического эксперимента, на основе полученных результатов исследований нами были разработаны методические рекомендации по содержанию и методике подготовки обучающихся 16-17 лет по физической культуре с учетом требований комплекса ГТО для общеобразовательных организаций МО РФ.

4.2. Результаты педагогического эксперимента и их обсуждение

После проведения педагогического эксперимента была проверена эффективность экспериментальной программы по физической культуре с учетом требований комплекса ГТО. Для этого была проведена оценка показателей, характеризующих физическое развитие, функциональное состояние организма и физическую подготовленность.

Исходные величины показателей физического развития обучающихся были получены в сентябре 2018 г., итоговые – в конце мая 2019 г. Изменение показателей физического развития ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента представлены в Таблице 18.

Таблица 18 – Изменение показателей физического развития и функционального состояния ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента

Показатель, ед. изм.	Группа	В начале эксперимента		После окончания эксперимента		Различия
		$\bar{X} \pm m$	Различия	$\bar{X} \pm m$	Различия	
Рост, см	ЭГ	175,89±1,33	1	176,26±1,25	0,96	0,37
	КГ	174,89±1,07		175,30±1,00		0,41
Масса тела, кг	ЭГ	68,31±1,81	2,79	68,44±1,69	2,82	0,13
	КГ	65,52±1,21		65,62±1,09		0,1
Индекс массы тела, усл. ед.	ЭГ	21,18±0,96	0,2	22,03±0,47	0,38	0,85
	КГ	21,38±0,38		21,65±0,32		0,27
Окружность грудной клетки, см	ЭГ	84,69±3,07	3,61	88,44±0,89	0,08	3,75
	КГ	88,30±0,94		88,52±0,89		0,22
Динамометрия правой руки, кг	ЭГ	40,93±0,44	0,19	41,30±0,38	0,34	0,37
	КГ	40,74±0,39		40,96±0,36		0,22
Динамометрия левой руки, кг	ЭГ	40,00±0,43	0,04	40,44±0,36	1,25	0,44
	КГ	39,96±0,38		39,19±1,24		0,77
ЧСС, уд. в мин	ЭГ	76,22±1,00	0,34	74,96±0,76	0,97	1,26
	КГ	76,56±1,09		75,93±0,96		0,63
СД, мм рт. ст.	ЭГ	124,19±1,02	0,71	121,81±0,68	0,89	2,38
	КГ	123,48±1,21		122,70±1,09		0,78
ДД, мм рт. ст.	ЭГ	82,30±1,04	0,34	79,93±0,63	0,96	2,37
	КГ	81,96±1,14		80,89±0,96		1,07

Как видно из представленной таблицы в возрастной группе обучающихся 16-17 лет происходит дальнейшее изменение всех показателей физического развития и функционального состояния испытуемых как ЭГ так и КГ: увеличение весоростовых данных, окружности грудной клетки, индекса массы тела, динамометрии правой и левой руки, и наоборот снижение показателей частоты сердечных сокращений и артериального (систолического и диастолического) давления.

Изменение показателей по физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента представлены в Таблице 19.

Таблица 19 – Изменение показателей по физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента

Показатель (ед. изм.)	Группа	В начале эксперимента		После окончания эксперимента		Различия
		$\bar{X} \pm m$	Различия	$\bar{X} \pm m$	Различия	
Подтягивание на перекладине (раз)	ЭГ	11,52±0,57	0,26	13,3±0,59	1,6*	1,78*
	КГ	11,26±0,56		11,7±0,53		0,44
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,14±0,16	0,03	13,63±0,12	0,44*	0,51*
	КГ	14,17±0,16		14,07±0,15		0,1
Бег на 3000 м (с)	ЭГ	815,74±16,0	4,3	775,26±10,14	39,59*	40,44*
	КГ	820,0±17,13		814,85±16,10		5,15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	ЭГ	8,19±0,95	0,12	11,15±0,65	1,9*	2,96*
	КГ	8,07±0,91		9,19±0,68		1,12
Челночный бег 3х10 м (с)	ЭГ	7,13±0,1	0,14	6,94±0,09	0,28*	0,19
	КГ	7,27±0,1		7,22±0,1		0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	ЭГ	226,3±2,87	3,97	230,74±1,95	7,55*	4,44
	КГ	222,33±2,96		223,19±2,82		0,86
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	ЭГ	51,04±0,66	0,08	53,26±0,52	1,74*	2,22*
	КГ	50,96±0,61		51,52±0,53		0,56
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	ЭГ	31,59±1,08	0,34	34,48±0,71	2,22*	2,89*
	КГ	31,93±0,78		32,26±0,72		0,33
Плавание на 50 м (с)	ЭГ	51,7±2,33	2,26	47,89±1,84	5,3*	3,81
	КГ	53,96±2,03		53,19±1,88		0,77
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом	ЭГ	16,3±2,06	2,63	20,07±1,47	4,74*	3,77
	КГ	13,67±1,96		15,33±1,65		1,66

Примечание: здесь и далее количеством звездочек обозначены достоверные различия соответствующие уровню их значимости (* – при $p \leq 0,05$; ** – при $p \leq 0,01$, *** – при $p \leq 0,001$)

Изменение количества обучающихся, выполнивших тесты комплекса ГТО в ЭГ и КГ до начала и после окончания педагогического эксперимента представлены на Рисунках 5, 6, 7 и 8.

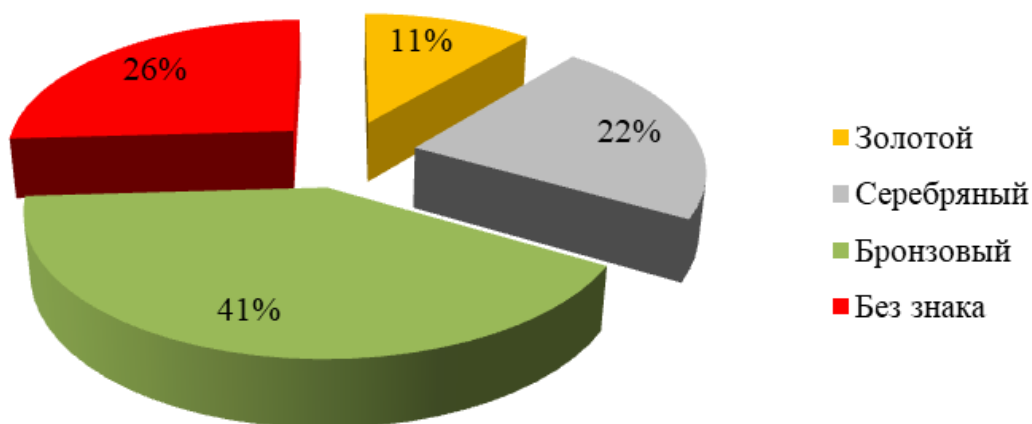


Рисунок 4 – Показатель количества выполнивших тесты комплекса ГТО в экспериментальной группе (ЭГ) до эксперимента

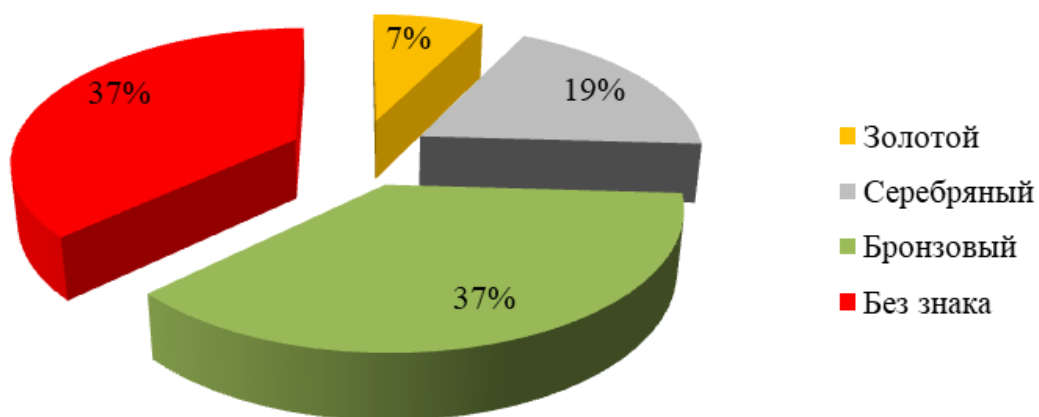


Рисунок 5 – Показатель количества выполнивших тесты комплекса ГТО в контрольное группе (КГ) до эксперимента

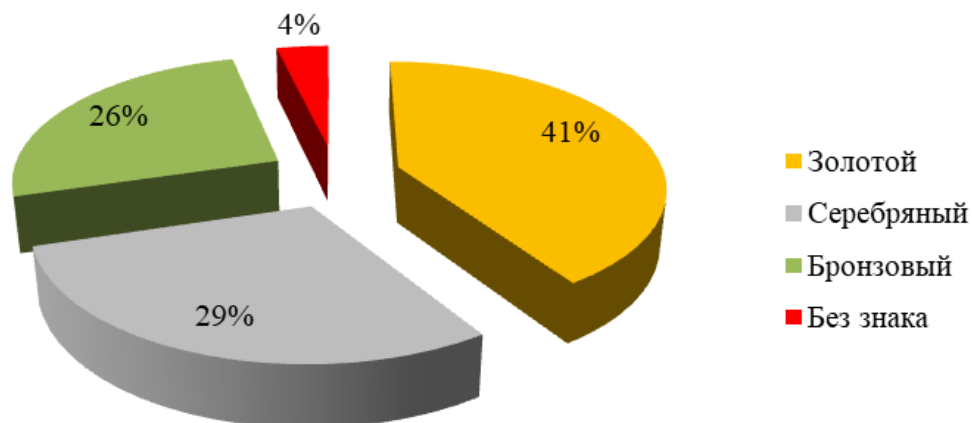


Рисунок 6 – Показатель количества выполнивших тесты комплекса ГТО в экспериментальной группе (ЭГ) после эксперимента

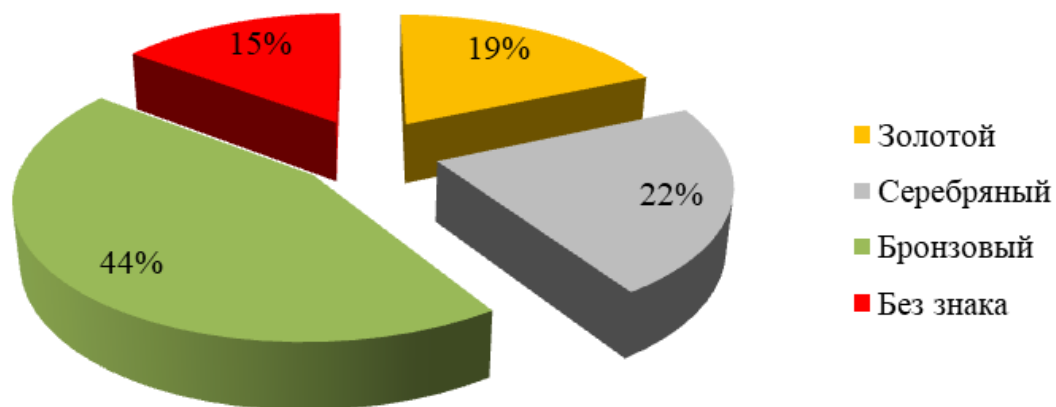


Рисунок 7 – Показатель количества выполнивших тесты комплекса ГТО в контрольной группе (КГ) после эксперимента

Так по результатам проведенного педагогического эксперимента и представленным рисункам следует отметить, что в ЭГ и КГ увеличилось количество обучающихся, выполнивших нормы и требования комплекса ГТО на знак отличия.

В ЭГ результаты выполнения испытуемыми нормативов комплекса ГТО следующие: на золотой знак значительное увеличение с 11% до 41%, на серебряный – с 22% до 29%, на бронзовый – уменьшение с 41% до 26%, за счет большого снижения количества испытуемых, не выполнивших требования на знак с 26% до 4%.

В КГ также произошли изменения, но незначительные. Количество испытуемых КГ, выполнивших нормативы на золотой знак увеличилось с 7% до 19%, на серебряный – с 19% до 22%, на бронзовый – с 37% до 44%, не выполнивших уменьшилось – с 37% до 15%.

Сравнительные показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО испытуемых ЭГ и КГ до и после педагогического эксперимента приведены в Приложениях В, Г, Д и Е.

Изменение показателей выполнения упражнений по физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента представлены в Таблице 20.

Таблица 20 – Изменение показателей по физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведенного педагогического эксперимента

Показатель (ед. изм.)	Группа	В начале эксперимента		После окончания эксперимента		Различия
		$\bar{X} \pm m$	Различия	$\bar{X} \pm m$	Различия	
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	10,19±0,84	0,41	13,67±0,70	2,71*	3,48**
	КГ	9,78±0,89		10,96±0,80		1,18
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,47±0,21	0,21	13,70±0,12	0,4*	0,77**
	КГ	14,26±0,16		14,10±0,15		0,16
Бег на 3 км (с)	ЭГ	801,96±15,48	24,63	756,96±9,42	41,45*	45*
	КГ	826,59±20,68		798,41±16,88		28,18

Анализ результатов выполнения упражнений по определению уровня физической подготовленности, представленных в таблице, показал улучшение всех трех показателей. В ЭГ данные после проведения педагогического эксперимента значительно выше, чем в КГ (Рисунок 9).

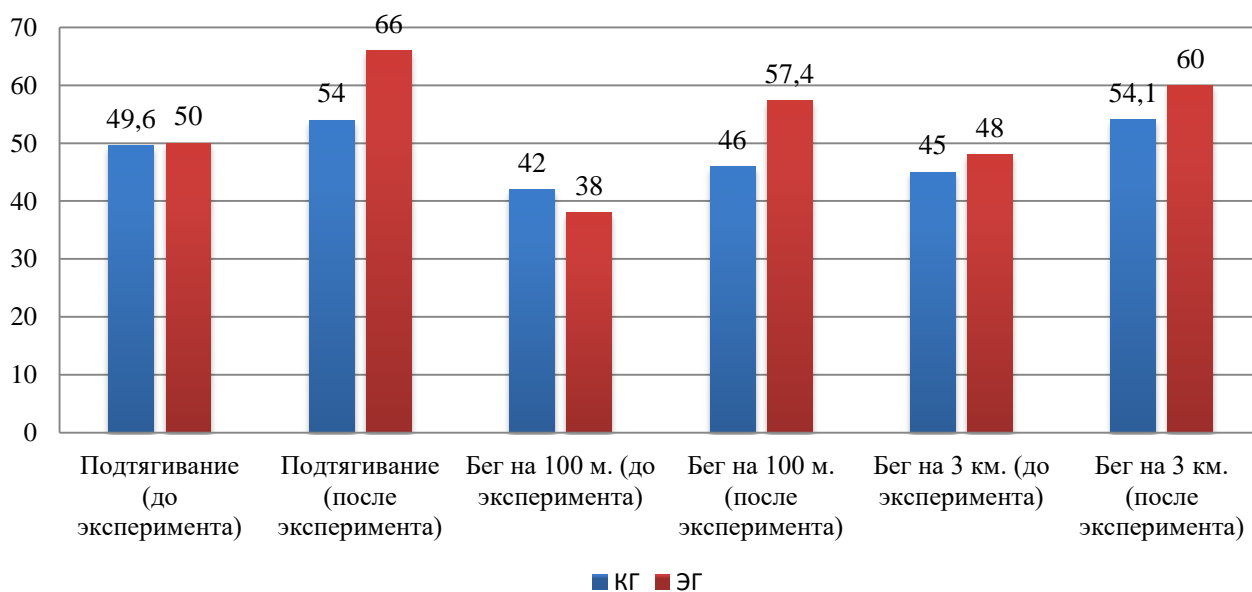


Рисунок 9 – Изменение показателей уровня физической подготовленности ЭГ и КГ до и после эксперимента

Результаты уровня физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента представлены в Таблице 21.

Таблица 21 – Изменение в интегральном показателе уровня физической подготовленности ЭГ и КГ до начала и после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Группа	В начале эксперимента		После окончания эксперимента		Различия
		$\bar{X} \pm m$	Различия	$\bar{X} \pm m$	Различия	
Физическая подготовленность	ЭГ	143,80±9,07	3,2	179,37±7,08	24,04*	35,57**
	КГ	140,60±8,23		155,33±7,81		14,73

В ЭГ произошли статически значимые изменения в интегральном показателе, характеризующем уровень физической подготовленности выпускников по трем упражнениям: на силу – «Подтягивание на перекладине», на быстроту – «Бег на 100 м» и на выносливость – «Бег на 3 км». Средние результаты испытуемых по этому показателю увеличились с 143,80 до 179,37 балла при уровне достоверности различий 99% ($t = 3,09$, $p < 0,01$). При этом сравнительные результаты по t-критерию показывают, что различия в уровне физической подготовленности испытуемых ЭГ по сравнению с КГ в 24,04 балла также носят существенный характер ($t = 2,28$, $p < 0,05$).

В то же время, в КГ также наблюдаются положительные изменения показали результатов по интегральному показателю, однако, различия статистически не значимы (с 140,6 до 155,33 баллов, при $p > 0,05$).

Таким образом, результаты исследований подтвердили наше предположение о том, что использование упражнений комплекса ГТО в содержательной части занятий по физической культуре эффективно влияет на повышение уровня физической подготовленности выпускников. Исследования показали, что интеграция физических упражнений комплекса ГТО V ступени в содержание программы по физической культуре для обучающихся 11-х классов повысила их уровень физической подготовленности.

Заключение по четвертой главе

Результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности разработанной экспериментальной программы по физической культуре для обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ с учетом требований комплекса ГТО.

Результаты, выполненные испытуемыми ЭГ, показали более положительную динамику, чем участники КГ. Это свидетельствует об оптимизации содержания программы по физической культуре с учетом психофизиологических особенностей развития организма обучающихся в данной возрастной группе, получения данных анкетирования специалистов в сфере физического воспитания на основе норм и требований комплекса ГТО.

Результаты исследований подтвердили наше предположение о том, что использование упражнений комплекса ГТО в содержательной части занятий по физической культуре эффективно влияет на повышение уровня физической подготовленности кадет. Исследования показали, что интеграция физических упражнений комплекса ГТО V ступени в содержание программы по физической культуре для кадет 11-х классов повысила их уровень физической подготовленности.

Установлено, что данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся, качественному усвоению учебного предмета «Физическая культура», увеличению количества обучающихся, выполнивших нормы и требования комплекса ГТО на знак, а также успешному выполнению вступительных испытаний по физической подготовке при поступлении в образовательные организации высшего образования МО РФ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» было предназначено для совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания и как программная и нормативная основа физического воспитания населения государства, в том числе обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ.

В настоящее время на территории Российской Федерации функционирует следующие организации: суворовские военные училища – 10, президентские кадетские училища – 7, Нахимовское военно-морское училище – 1 (в т.ч. 4 филиала), Пансион воспитанниц МО РФ – 1 (1 филиал), кадетские военные корпуса – 5, военно-музыкальное училище – 1, школы для одарённых детей – 3. Кроме этого, обучение осуществляется в 6 суворовских военных училищах в системе Министерства внутренних дел РФ и 2 президентских кадетских училищах Национальной гвардии.

В этой связи, совершенствование образовательного процесса по физической культуре с обучающимися 16-17 лет на основе внедрения в программы Государственных требований комплекса ГТО является актуальным и приоритетным.

Результаты проведенного диссертационного исследования позволяют сформулировать следующие основные выводы:

1. Анализ программ по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ показал, что в структуре, расчете часов и перечне тем, системе проверки и оценки текущей успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации имеются различия. Их содержание в основном соответствует требованиям ФГОС и примерной образовательной программы среднего общего образования, однако оно не ориентировано на Государственные требования, испытания и нормативы комплекса ГТО. Как следствие, в программы

не включен ряд упражнений, направленных на развитие основных физических качеств, в том числе гибкости, и совершенствование прикладных навыков. Соответственно отсутствуют комплексы подводящих упражнений и методика их тренировки в процессе учебных занятий.

2. Установлено, что в общеобразовательных организациях МО РФ проходят обучение дети с 5-го по 11-й классы, что соответствует младшему (10-11 лет), среднему (12-15 лет) и старшему школьному возрасту (16-18 лет).

Выявлены следующие особенности физического развития обучающихся 11-х классов, которые нужно учитывать при организации и проведении занятий по физической культуре: возрастает роль коры головного мозга в регуляции деятельности всех органов и систем, окончательно формируется вегетативная нервная система; происходит усиленное развитие сердца, частота сердечных сокращений уменьшается, артериальное давление повышается; развивается грудная клетка, увеличивается объем легких, снижается частота дыхания; завершается процесс окостенения большей части скелета и продолжается рост костного аппарата в ширину; увеличивается мышечная масса и др.

3. Ретроспективный анализ истории и становления физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» показал его огромную государственную значимость в сфере физической культуры и спорта на протяжении длительного периода развития нашего государства. Все комплексы ГТО направлены, в первую очередь, на укрепление здоровья нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения разных возрастных групп, подготовку молодежи к защите нашего Отечества. Государственные требования комплекса ГТО (2014) должны поднять статус физической культуры и спорта в общеобразовательных организациях МО РФ, показать важность физкультурного движения молодежи, а работу по комплексу ГТО считать приоритетным направлением по предмету «Физическая культура».

4. Результаты констатирующего эксперимента по выполнению обучающимися 11-х классов упражнений и нормативов комплекса ГТО V ступени

показали, что только 6% подтвердили Государственные требования на золотой знак, 39% – на серебряный, 20% – на бронзовый. При этом 35% выпускников остались без знаков отличия.

Проведенное анкетирование преподавателей (120 человек) также показало на недостаточную эффективность действующей программы по учебному предмету «Физическая культура» для выполнения норм и требований комплекса ГТО. При этом, 100% респондентов высказалось за включение упражнений комплекса ГТО V ступени в процесс обучения 11-х классов; 99,2% – указали на необходимость развития у обучающихся гибкости, а 95,8% – считают, что получение знака отличия ГТО является дополнительным стимулированием выпускников к занятиям физической культурой. Кроме этого 74,2% экспертов высказало мнение, что существующие оценочные нормативы не способствуют успешному поступлению в военно-учебные заведения.

5. Оптимизированная программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11-х классов направлена на повышение уровня физической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей, овладение двигательными и прикладными навыками и решает следующие основные задачи: улучшение успеваемости выпускников по физической культуре, выполнение Государственных требований комплекса ГТО V ступени для получения знаков отличия и подготовку к вступительным экзаменам при поступлении в военно-учебные заведения.

6. Определены следующие темы оптимизированной программы по предмету «Физическая культура», которые составлены с учетом требований комплекса ГТО из расчета 136 часов на учебный год: тема № 1 «Теоретическая подготовка» – 1 час, тема № 2 «Гимнастика и атлетическая подготовка» – 33 часа, тема № 3 «Легкая атлетика» – 34 часа, тема № 4 «Плавание» – 32 часа, тема № 5 «Лыжная подготовка» – 4 часа, тема № 6 «Пулевая стрельба» – 18 часов, тема № 7 «Комплексные занятия» – 14 часов.

7. Определено, что содержание оптимизированной программы составляют 13 упражнений-тестов комплекса ГТО V ступени для юношей 16-17 лет, которые расширяют, дополняют и конкретизируют существующую систему упражнений и нормативную базу по учебному предмету «Физическая культура» в рамках ФГОС и действующего НФП-2004.

В основе методики тренировки упражнений оптимизированной программы обучения для 11-х классов лежит повторный метод, который предполагает выполнение разработанных комплексов подводящих упражнений с учетом их направленности на развитие физических качеств и формирование двигательных и прикладных навыков, величины отягощений, размера дистанции, временных показателей, сочетания количества подходов и повторений, применения адекватных физической нагрузке интервалов отдыха.

8. Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности оптимизированной программы по физической культуре для обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ на основе требований комплекса ГТО.

В ЭГ произошли статически значимые изменения в большинстве показателей, характеризующих физическую подготовленность при 5% уровне значимости ($p < 0,05$). Так в упражнении «Подтягивание на перекладине» средние результаты испытуемых ЭГ улучшились с 11,52 до 13,3 раз ($t = 2,17$); в упражнении на быстроту «Бег на 100 м», где результаты положительно изменились с 14,14 до 13,63 с ($t = 2,55$); в упражнении «Бег на 3 км» – с 815,74 до 775,26 с ($t = 2,14$); в упражнении «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» – с 8,19 до 11,15 см ($t = 2,57$); в упражнении «Поднимание туловища из положения лежа на спине» – с 51,04 до 53,26 раз ($t = 2,64$); в упражнении «Метание спортивного снаряда весом 700 г» – с 31,59 до 34,48 м ($t = 2,24$).

В КГ также произошли положительные изменения во всех показателях физической подготовленности, однако различия результатов до и после

эксперимента несущественны. При этом, испытуемые ЭГ превзошли КГ по всем упражнениям комплекса ГТО с доверительным уровнем различий 95%.

9. Установлено, что реализация оптимизированной программы позволила не только повысить успеваемость по предмету «Физическая культура», но и успешно выполнить обучающими 11-го класса Государственные требования комплекса ГТО V ступени.

Так, в ЭГ количество испытуемых, выполнивших упражнения и нормативы на золотой знак увеличилось с 11% до 41%, на серебряный – с 22% до 29%; при уменьшении с 41% до 26% – на бронзовый; при этом наблюдается тенденция значительного уменьшения обучающихся, которые не справились с требованиями комплекса ГТО (с 26% до 4%). В то же время в КГ количество испытуемых, выполнивших нормативы, увеличилось незначительно: на золотой знак только с 7% до 19%, на серебряный – с 19% до 22%, на бронзовый – с 37% до 44%; а число выпускников, которые не справились с испытаниями составило 15%.

10. Результаты эксперимента показали эффективность программы, направленной на повышение уровня физической подготовленности выпускников для успешной сдачи экзамена по физической подготовке при поступлении в военно-учебные заведения.

В ЭГ произошли статически значимые изменения в интегральном показателе, характеризующем уровень физической подготовленности выпускников по трем упражнениям: на силу – «Подтягивание на перекладине», на быстроту – «Бег на 100 м» и на выносливость – «Бег на 3 км». Средние результаты испытуемых по этому показателю увеличились с 143,80 до 179,37 балла при уровне достоверности различий 99% ($t = 3,09$, $p < 0,01$). При этом сравнительные результаты по t-критерию показывают, что различия в уровне физической подготовленности испытуемых ЭГ по сравнению с КГ в 24,04 балла также носят существенный характер ($t = 2,28$, $p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Результаты проведенного исследования по обоснованию содержания и методики подготовки обучающихся 16-17 лет общеобразовательных организаций МО РФ по физической культуре с учетом требований комплекса ГТО позволяют определить следующие практические рекомендации:

1. Руководству и учебному отделу общеобразовательных организаций МО РФ положения оптимизированной программы по предмету «Физическая культура», связанные с направленностью, расчетом часов и перечнем тем, содержанием упражнений комплекса ГТО и методикой их тренировки взять за основу и внедрить в учебный процесс.

2. При разработке нового Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских корпусов, музыкальных кадетских корпусов МО РФ использовать материалы настоящих исследований для оптимизации программы по физической культуре.

3. Преподавательскому составу кафедры гимнастики и атлетической подготовки ВИФК в рамках курса повышения квалификации с преподавателями отдельных дисциплин (физической культуры) общеобразовательных организаций МО РФ включить вопросы, связанные с организацией занятий по физической культуре на основе требований комплекса ГТО и методикой их проведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Австрийский спортивный значок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://wikichi.ru/wiki/Austrian_Sports_Badge (дата обращения: 22.03.2019).
2. Агапова, Г.В. Патриотическое воспитание молодежи и подготовка ее к службе в ВС РФ в региональной системе профессионального образования: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.08 / Агапова Галина Владимировна; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец, 2009. – 23 с.
3. Акимов, И.Б. Содержание и методы приобщения учащихся к нравственным ценностям в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Акимов Игорь Борисович. – Самара, 2015. – 220 с.
4. Алиев, М.Н. Воспитание нравственно-волевых качеств у детей средствами физической культуры / М.Н. Алиев // Педагогика, 2008. – № 1. – С. 67–73.
5. Ашкинази, С.М. Изменение показателей психофизического развития в процессе занятий по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» у учащихся кадетских корпусов / С.М. Ашкинази, П.А. Кузин, В.Э. Берлинде // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019. – №3. – С. 138–141.
6. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов факультета физической культуры педагогических институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б.А. Ашмарина. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с.
7. Бабанский, Ю.К. Как оптимизировать процесс обучения: научное издание / Ю.К. Бабанский. – М. : Знание, 1978. – 48 с.
8. Бабанский, Ю.К. Оптимизация процесса обучения: общедидактический аспект: научное издание / Ю.К. Бабанский. – М. : Педагогика, 1977. – 256 с.

9. Бабанский, Ю.К. Оптимизация педагогического процесса: в вопросах и ответах / Ю.К. Бабанский, М.М. Поташник. – Киев : Радянська школа, 1984. – 287 с.
10. Бальсевич, В.К. Концепция физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер, междунар. конгр. – СПб. : СГАФК, 1996. – С. 7.
11. Бальсевич, В.К. Непрерывное физкультурное образование / В.К. Бальсевич, Г.И. Попов, Н.И. Саников // Теория и практика физической культуры, 2004. № 12. – С. 6–10.
12. Бальсевич, В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С.2–4.
13. Бандаков, М.П. Физическое воспитание молодежи в системе допризывной подготовки: автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Бандаков Михаил Петрович; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 1999. – 36 с.
14. Бариев, М.М., Становление и развитие комплекса ГТО в СССР и современной России / М.М. Бариев, Р.А. Юсупов, В.М. Ермолаев // Всерос. науч.-практ. конф. «Спортивная наука России: состояние и перспективы развития» 23–25 декабря 2015. – М.: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2015. – С. 25–35.
15. Бедретдинов, Ш.Х. Совершенствование физического состояния юношей учащихся 10 и 11 классов общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бедретдинов Шамиль Халитович. – Малаховка, 2006. – 171 с.
16. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – Москва: Наука, 1990. – 496 с.
17. Бобков, В.В. Рациональный подбор состава испытаний при подготовке обучающихся к сдаче нормативов комплекса ГТО V и VI ступеней:

дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бобков Виталий Викторович ; ГЦОЛИФК. – Москва, 2020. – 169 с.

18. Боброва, Г.В. Поиск резервов увеличения объема двигательной активности учащихся довузовских образовательных учреждений МО РФ / Г.В. Боброва // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Вып. 11. – С. 23–27.

19. Бондаревский, Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Бондаревский Ефим Яковлевич ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1983. – 48 с.

20. Быков, В.С. Теория и практика актуализации физического самовоспитания школьников: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01, 13.00.04 / Быков Виктор Степанович. – Челябинск, 1999. – 490 с.

21. Вавилов, В.В. Направленность занятий атлетической гимнастикой мужчин II зрелого возраста на подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вавилов Владимир Валентинович. – Набережные Челны, 2015. – 157 с.

22. Верхошанский, Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21–28.

23. Виленский, М.Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М.Я. Виленский, Е.М. Литвинов // Физическая культура в школе. – 1990. – № 12. – С. 2–7.

24. Виноград, Д.В. Профилирование физического воспитания суворовцев и кадетов общеобразовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Виноград Дмитрий Владимирович. – Москва, 2020. – 203 с.

25. Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) по результатам социологических исследований /

П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.

26. Вихрук, Т.И. Анатомия человека: учебник в 2 ч. Ч. 1 / Т.И. Вихрук, А.Я. Гриценко, В.В. Аржаков; под ред. проф. Е.Н. Курьянович. – СПб. : ВИФК, 2020. – 176 с.

27. Генявичюс, Ю-А.А. Об эффективности применения легкоатлетических упражнений в целях подготовки студентов к сдаче норм комплекса ГТО IV ступени: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Генявичюс Юозас-Альбинас Альфонсович. – М., 1979. – 244 с.

28. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО 18-24 лет: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Гильмутдинов Тарих Сафеевич. – М., 1993. – 26 с.

29. Гливяс, М.Ю. Организационно-методические особенности обучения по предмету «Физическая культура» у воспитанников общеобразовательных организаций МО РФ с учетом поступления в военно-учебные заведения / М.Ю. Гливяс, Г.В. Гливяс // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 10 (176) 2019 г. – С. 99–102.

30. Гончарова Л.В. Исследовательская работа «Возрождение ГТО» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/issledovatelskaya-rabota-vorozhdenie-gto-1995708.html> (дата обращения: 22.03.2019).

31. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Гужаловский Александр Александрович. – Москва, 1979. – 331 с.

32. Дасько, М.А. Особенности методики плавательной подготовки обучаемых старших классов военно-морских довузовских образовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Дасько Михаил Антонович. – СПб, 2014. – 23 с.

33. Демьяненко, Ю.К. Основные приемы математической обработки и интерпретации результатов исследований по физической подготовке и спорту: монография / Ю.К. Демьяненко. – Л. : ВДКИФК, 1972. – 92 с.

34. Дмитриев, Г.Г. Результаты деятельности общеобразовательных организаций МО РФ в области физической культуры и спорта в 2017 г. / Г.Г. Дмитриев, С.А. Малащенко, Л.Р. Фейзериев, О.Б. Эктова // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2018. – №4. – С. 35–41.

35. Должиков, И.И. Комплекс ГТО в общеобразовательной школе / И.И. Должиков, В.Л. Тульпо. – М. : Просвещение, 1978. – 96 с.

36. Долматова, Т.В. История становления и развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Т.В. Долматова, Е.И. Петрова // Вестник спортивной истории. – М. : ФГБУ «Государственный музей спорта». – 2016 – № 1. – С. 29–34.

37. Дробинская, А.О. Анатомия и возрастная физиология: учебник для академического бакалавриата / А.О. Дробинская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 44 с.

38. Дьяченко, И.И. Оптимизация управления учебным познанием (вопросы системного исследования, направленного на практическую реализацию идей оптимального педагогического управления) / Дьяченко И.И. – М. : Просвещение, 1970. – 340 с.

39. Ежегодный мониторинг физической подготовленности военнослужащих, призванных на военную службу, кандидатов, поступающих в военно-учебные заведения, выпускников военно-учебных заведений и довузовских образовательных учреждений, выпускников военно-учебных заведений, прибывших на новое место службы Министерства обороны Российской Федерации : отчет о НИР (шифр «Молодое пополнение-2017»). – СПб. : ВИФК, 2017. – 184 с.

40. Жилко, Ю.С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательной школы: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Жилко Юрис Самуилович – Рига, 1989. – 24 с.

41. Жуйков, В.П. Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / В.И. Клименко ; Белгородский гос. ун-т. - Белгород : Изд-во БелГУ, 2006. – 151 с.
42. Жур, Р.В. Научно-методические и организационные аспекты физической подготовки допризывной молодежи: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Жур Роман Владимирович. – Майкоп, 2001. – 121 с.
43. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена (основные теории и методы воспитания) / В.М. Зациорский. – Москва: ФиС, 1966. – 200 с.
44. Зюкин, А.В. Педагогические основы физической подготовки и спорта как средства военно-профессиональной ориентации молодежи и курсантов: дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Зюкин Анатолий Васильевич; Военный институт физической культуры. – Санкт-Петербург, 1999. – 368 с.
45. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник. – Изд. 8-е / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М. : Человек, 2011. – 624 с.
46. Ивахненко, Г.А. Пути совершенствования системы физического воспитания школьников // Научные исследования в спорте. СПб : ГАФК, 1997. – С. 54–60.
47. Ильина, Т.А. Педагогика: курс лекций. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М. : Просвещение, 1984. – 496 с.
48. Ильина, Т.А. Структурно-системный подход к организации обучения. Вып. 1,2,3 / Т.А. Ильина. – М. : Знания, 1972, 1973. – 383 с.
49. Интернет-портал Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto.ru> (дата обращения: 19.04.2019).
50. Информационный портал Министерства обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ens.mil.ru/education/secondary.htm> (дата обращения: 13.03.2020).

51. Ирхин, В.Н. Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательных организациях: учебное пособие / В.Н. Ирхин, А.В. Воронков, И.Н. Никулин. – Белгород: Изд-во «Эпицентр», 2015. – 144 с.

52. Истягина-Елисеева, Е.А. История ГТО / Е.А. Истягина-Елисеева. – М. : Государственный музей спорта, 2015. – 48 с.

53. Капустин, А.Г. Совершенствование процесса физической подготовки допризывной молодежи (10-11 классы) на основе взаимосвязи урочных и внеурочных форм занятий: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Капустин Александр Григорьевич. – Киров, 2003. – 302 с.

54. Короткова, Е.А. Оптимизация учебного процесса по физической культуре в школе на основе технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Короткова Елена Анатольевна. – Омск, 2000. – 239 с.

55. Корчагин, И.В. Использование дифференцированного и индивидуального метода обучения на занятиях по физической культуре в довузовских учебных организациях МО РФ / И.В. Корчагин, А.О. Ильчук, М.А. Антипин, О.А. Мужиль // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019. – №3. – С. 56–60.

56. Коц, Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц. – Москва: ФиК, 1998. – 240 с.

57. Красноперова, Н.А. Возрастная анатомия и физиология / Н.А. Красноперова. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2012. – 214 с.

58. Кудряшов, В.С. Значки ГТО, Единой всесоюзной спортивной классификации и спортивных судей / В.С. Кудряшов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 84 с.

59. Кузин, П.А. Развитие точности ударов в процессе занятий по «Спортивным единоборствам и рукопашному бою» с кадетами военных общеобразовательных организаций / П.А. Кузин, С.М. Ашкинази, А.А. Бенидзе //

Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019. – №1. – С. 87–92.

60. Кузин, П.А. Содержание и методика подготовки учащихся общеобразовательных организаций МО РФ по разделу «Спортивные единоборства и рукопашный бой» на основе армейского рукопашного боя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кузин Павел Александрович. – СПб, 2019. – 149 с.

61. Кузнецов, Р.П. Средства и методы физической подготовки обучающихся в довузовских образовательных учреждениях МО РФ: на примере суворовских военных училищ : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кузнецов Роман Петрович; Воен.-мед. акад. им. С.М. Кирова. – Санкт-Петербург, 2013. – 21 с.

62. Кузнецова, О.М. Содержание и методика проведения занятий по плаванию в Нахимовском военно-морском училище: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кузнецова Ольга Михайловна. – СПб, 2020. – 191 с.

63. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Курс лекций / Ю.Ф. Курамшин. – СПб : ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 1999. – 324 с.

64. Курьянович, Е.Н. Психолого-педагогические аспекты профилактики спортивного травматизма / Е.Н. Курьянович, А.И. Кравцов, А.Л. Старовойтов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2017. – №2. – С. 99–102.

65. Левушкин, С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7–17 лет с разными типами телосложения / С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2–5.

66. Лейтес, Н.С. Умственные способности и возраст / Н.С. Лейтес. – Москва: Просвещение, 1971. – 279 с.

67. Лернер, И.Я. Дидактические основы методов обучения: монография / И.Я. Лернер. – Москва : Педагогика, 1981. – 186 с.

68. Лернер, И.Я. Процесс обучения и его закономерности / И.Я. Лернер. – М. : Знание, 1980. – 96 с.

69. Лисеенко, Г.М. Патриотическое воспитание допризывной молодежи в центрах, объединениях и клубах: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Лисеенко Галина Михайловна. – М., 2005. – 206 с.

70. Ловушкин, С.П. Физиологическое обоснование физической подготовки школьников 7-17 лет с разными типами телосложения : дис. ... д-ра. биол. наук: 03.00.13, 13.00.04 / Ловушкин Сергей Петрович. – М., 2005. – 300 с.

71. Лубышева, Л.И. Спортизация общеобразовательных школ: концептуальные основы и технологические решения / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 5–8.

72. Лях, В.И. Двигательные способности: общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. 1996. – № 2. – С. 2–6.

73. Лях, В.И. и др. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы: состояние, перспективы и пути реорганизации / В.И. Лях, Ю.А. Копылов, М.В. Малыхина // Теория и практика физической культуры. 1998. – № 9. – С. 49–51.

74. Лях, В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 128 с.

75. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 15–19.

76. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

77. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017. – 80 с.

78. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015. – 80 с.

79. Лях, В.И., Мейксон, Г.Б., Кофман, Л.Б. Концепция физического воспитания детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. №1. – С. 5–10.

80. Малашенко, С.А. Организация физкультурно-спортивной работы в довузовских общеобразовательных учреждениях МО РФ и физическая подготовленность их выпускников / С.А. Малашенко, Б.А. Ендальцев, И.И. Варжеленко, А.П. Марин, А.Н. Бушманов // Ежеквартальное информационное издание Научно-исследовательского центра (по физической подготовке и военно-прикладным видам спорта в Вооруженных силах) «Научный клуб». – СПб. : ВИФК, 2015. – №7. – С. 34–39.

81. Марескина, Г.А. Методика подготовки младших школьников к выполнению норм комплекса ГТО): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марескина Галина Антониновна. – М., 1983. – 193 с.

82. Маркин, Н.Н. Методика подготовки студентов к выполнению силовых и скоростно-силовых нормативов комплекса ГТО: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Маркин Н.Н. – М., 1991. – 22 с.

83. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

84. Медведев, Ю.И. Развитие физических способностей воспитанников военно-учебных заведений довузовского звена с учетом их возрастных особенностей: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04, 13.00.08 / Медведев Юрий Иванович. – СПб., 2001. – 171 с.

85. Мезенцев, В.А. Формирование физической военно-прикладной подготовленности молодежи допризывного возраста в условиях военно-патриотического клуба: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мезенцев Владимир Анатольевич. – Тюмень, 2012. – 259 с.

86. Методические рекомендации по организации и проведению испытаний, входящих в Комплекс ГТО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gto-normy.ru/metodicheskierekomendatsii-po-organizatsii-provedeniya-ispytanij-vhodyashhih-v-kompleks-gto> (дата обращения: 19.04.2019).

87. Мешков, В.С. Организационно-педагогические условия физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми и учащейся молодежью в современных условиях: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мешков Виктор Сергеевич. – М., 1999. – 143 с.

88. Миронов, В.В. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: монография / В.В. Миронов, В.Л. Пашута. – СПб. : ВИФК, 2010. – 296 с.

89. Миронов, В.В. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Учебное пособие / В.В. Миронов, В.Л. Пашута. – СПб: ВИФК, 2010. – 296 с.

90. Могилинец, С.Н. Развитие общей и силовой выносливости у обучающихся общеобразовательных организаций МО РФ: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Могилинец Сергей Николаевич. – СПб, 2019. – 159 с.

91. Назарова, Е.Н. возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиллов. – 3-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 256 с.

92. Научное обоснование, уточнение и разработка нормативных требований по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся в довузовских общеобразовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации: НИР «Кадет-2». – СПб., 2015 – 75 с.

93. Немецкий спортивный значок [Электронный ресурс].]. – Режим доступа: <https://ru.knowledgr.com/05786836> (дата обращения: 22.03.2019).

94. Немецкий спортивный значок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.qaz.wiki/wiki/German_Sports_Badge (дата обращения: 22.03.2019).

95. Новиков, А.И. Обучение плаванию воспитанников в довузовских военных учебных заведениях: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Новиков Андрей Иванович. – СПб, 2007. – 189 с.

96. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 1030.

97. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г., № 172 // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – 74 с.

98. Об использовании государственного герба Российской Федерации на знаках отличия всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 28.07.2014 № 533.

99. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации // Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.

100. Об утверждении типового положения о суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальном училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах. Постановление Правительства РФ от 30 апреля 2008 г. № 328 (Д).

101. Обвинцев, А.А. Совершенствование аэробной выносливости и скоростно-силовых способностей у обучающихся 10-11 классов кадетского корпуса средствами кроссовой и атлетической тренировки / А.А. Обвинцев, А.В. Малышко, С.Н. Могилинец, И.А. Колпакова // Актуальные проблемы физической подготовки силовых структур. – 2018. – №2. – С. 5–8.

102. Обвинцев, А.А. Сохранение здоровья и здоровый образ жизни в физкультурно-спортивной деятельности / А.А. Обвинцев, С.М. Ашкинази, Е.Н. Курьянович // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2016. – №4. – С. 25–28.

103. Огородников, И.Т. Педагогика: учеб. для учит. ин-тов. – Изд. 2-е, перераб. и доп. / И.Т. Огородников, П.Н. Шимбирев. – М. : Учпедгиз, 1950. – 430 с.

104. Огородников, И.Т. Педагогика / И.Т. Огородников. – М. : Просвещение, 1968. – 435 с.

105. Окуньков, Ю.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / Ю.В. Окуньков, А.В. Царик. – М. : «Спорт», 2016. – 234 с.

106. Отчёт о научно-исследовательской работе по теме: «Разработка Наставления для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации» (шифр «Смена-3»). СПб. : ВИФК, – 2004. – 224 с.

107. Пашута, В. Л. Подготовка офицерских кадров для Вооруженных Сил России на современном этапе военной реформы: дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Пашута Валерий Лукич. – СПб. : ВИФК, 2004. – 500 с.

108. Пеньковский, Е.А. Педагогические основы военно-патриотического воспитания учащейся молодежи средствами физической подготовки: дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Пеньковский Е.А. – М., 1992. – 296 с.

109. Петряев, А.С. Особенности проведения занятий по ФП с несовершеннолетними / А.С. Петряев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2014. – №4. – С. 119–121.

110. Письмо Минобрнауки России от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// docs.cntd.ru/document/420337807](http://docs.cntd.ru/document/420337807) (дата обращения 22.03.2019).

111. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями от 29.06.2017 г.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70188902> (дата обращения 24.07.2020).

112. Приказ Министра обороны РФ от 16.05.2012 г. № 1199 «Об утверждении Типового положения о президентских кадетских, суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальном училищах и кадетских (морских кадетских) корпусах, находящихся в ведении МО РФ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70190792> (дата обращения 24.07.2020).

113. Приказ Министра обороны РФ от 17.04.2015 г. № 185 «Об утверждении Порядка и условий приема в образовательные организации высшего образования, находящиеся в ведении Министерства обороны Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/71003986> (дата обращения: 23.04.2019).

114. Приказ Министра обороны РФ от 2015 г. №575 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, лиц, обучающихся в общеобразовательных организациях Министерства обороны РФ, и гражданского персонала Вооруженных Сил Российской Федерации в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/71003988> (дата обращения: 23.04.2019).

115. Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/195845> (дата обращения 17.05.2018).

116. Приказ Министра обороны РФ от 21.07.2014 г. 515 (ред. от 09.10.2015) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности в федеральных государственных общеобразовательных

организациях со специальными наименованиями «президентское кадетское училище», «суворовское военное училище», «нахимовское военно-морское училище», «кадетский (морской кадетский) военный корпус» и в профессиональных образовательных организациях со специальным наименованием «военно-музыкальное училище», находящихся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, и приема в указанные образовательные организации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.base.garant.ru/70746052> (дата обращения: 21.07.2020).

117. Приказ Министра обороны РФ от 30.10.2004 г. № 352 «Об утверждении Наставления по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов МО РФ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.base.garant.ru/6391601> (дата обращения: 22.03.2019).

118. Приказ Министра обороны РФ от 31.07.2013 № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70346418> (дата обращения 17.05.2018).

119. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://consultant.ru/document/cons_doc_LAW_282289 (дата обращения 17.05.2018).

120. Равенко, Е.М. Индивидуальные особенности возрастного развития и мотивация к реализации двигательной активности учащихся 10-11 классов / Е.М. Равенко // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 2. – С. 33.

121. Разработка Наставления по физической культуре для общеобразовательных учреждений довузовского образования Министерства обороны Российской Федерации: НИР «Кадет». – СПб., 2015. – 214 с.

122. Романенко, Н.В. Педагогические основы разностороннего воспитания курсантов военно-физкультурного вуза: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Романенко Николай Васильевич. – СПб. : ВИФК, 1994. – 56 с.

123. Савченков, Ю.Н. Возрастная физиология (физиологические особенности детей и подростков): учеб. пособие для студентов пед. вузов / Ю.И. Савченков, О.Г. Солдатова, С.Н. Шилов. – М. : Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2014. – 143 с.

124. Сапин, М.Р. Анатомия и физиология (с возрастными особенностями детского организма): учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 448 с.

125. Скаткин, М.Н. Совершенствование процесса обучения: Проблемы и суждения / М.Н. Скаткин. – Москва : Педагогика, 1971. – 205 с.

126. Смазнов, К.С. Средства и методы поддержания гибкости у офицеров старших возрастных групп вузов МО РФ: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Смазнов Константин Сергеевич. – СПб. : Воен.-мед. акад. им. С.М. Кирова, 2012. – 171 с.

127. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. 6-е издание: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2017. – 678 с.

128. Спортивная физиология: Учебник для инстит. физ. культ. / Под ред. Я.М. Коца. – Москва: ФиС, 1986. – 240 с.

129. Старовойтова, О.П. Совершенствование силовых способностей у кадет с использованием упражнений «Бурпи» / О.П. Старовойтова, Е.С. Сотников, Е.Е. Окунь // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019. – №4. – С. 84–87.

130. Старовойтова, О.П. Совершенствование системы преподавания физической культуры в 10-11 классах общеобразовательных организаций МО РФ / О.П. Старовойтова, М.Ю. Гливяс // Актуальные проблемы физической и

специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019. – №3. – С. 64–66.

131. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г., № 3081-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030> (дата обращения 24.12.2020).

132. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2004. – 424 с.

133. Терехов, С.А. Методика воспитания силовых способностей учащихся старших классов на уроках физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Терехов Сергей Анатольевич. – М., 1991. – 23 с.

134. Типовая учебная программа отдельной дисциплины «Физическая культура» для обучаемых 5-11 классов – СПб. : ВИФК, – 2012 г. – 30 с.

135. Тозик, О.В. Повышение функциональных резервов организма учащихся старших классов средствами физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тозик Ольга Валерьевна. – М., 2011. – 143 с.

136. Трапезников, С.А. К вопросу состояния физической подготовленности выпускников общеобразовательных учреждений призванных в Вооруженные силы в 2013 г. / С.А. Трапезников // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2014. – №3. – С. 96–101.

137. Трапезников, С.А. Об уровне физических способностей обучающихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга / С.А. Трапезников // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2014. – №4. – С. 81–87.

138. Трапезников, С.А. Обоснование нормативных требований по физической культуре для обучающихся воспитанников в общеобразовательных организациях Министерства обороны Российской Федерации / С.А. Трапезников, Г.А. Шашкин, А.Н. Лащев, Д.А. Солнцев // Актуальные проблемы физической

подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019. – №2. – С. 49–52.

139. Трапезников, С.А. Уровень физической подготовленности выпускников довузовских образовательных организаций Министерства обороны Российской Федерации / С.А. Трапезников, А.Н. Лащев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. Научный рецензируемый журнал. – 2019. – №1. – С. 53–58.

140. Тришкина, Т.Д. Дифференцированный подход к формированию активного отношения учащихся старших классов к физической культуре: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тришкина Татьяна Денисовна. – М., 2009. – 125 с.

141. Уткин, В.Л. ГТО: техника движений: (С основами контроля и оптимизации) / В.Л. Уткин; под общ. ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 109 с.

142. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/12157560> (дата обращения 21.11.2019).

143. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362> (дата обращения 19.09.2019).

144. Федосеев, А.М. Структура и содержание занятий по физической культуре школьников 7-8 лет для выполнения норм ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО): дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Федосеев Александр Михайлович. – М., 2018. – 165 с.

145. Фирсин, С.А. Комплекс ГТО в вузе: Учебное пособие / С.А. Фирсин, Т.Ю. Маскаева. – М.: РУТ (МИИТ), 2017. – 248 с.

146. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.

147. Цицирко, Л.Ю. Физическая подготовленность учащихся 16–19 лет и пути ее совершенствования с учетом типологических различий проявления двигательных качеств: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Цицирко Лешек Юльянович : С.-Петерб. гос. акад. физич. кул-ры им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2000. – 20 с.

148. Черепов, Е.А. Актуализация здоровье формирующего пространства общеобразовательной школы на основе спортизации физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Черепов Евгений Александрович. – Тюмень, 2016. – 45 с.

149. Черногоров, Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15–17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Черногоров Дмитрий Николаевич; Моск. гор. пед. ун-т. – Москва, 2013. – 173 с.

150. Чернышева, Л.Г. Военно-прикладная подготовка юношей старших классов на уроках физической культуры: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чернышева Лариса Георгиевна. – М., 1987. – 162 с.

151. Шамсутдинов, Ш.А. Методика физической подготовки допризывной молодежи в условиях общеобразовательной школы: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шамсутдинов Шамиль Абдуллович. – Челябинск, 2008. – 180 с.

152. Шаповаленко, Л.Л. Физическая подготовка воспитанников военно-учебных заведений довузовского звена на основе сопряженного развития физических качеств и прикладных навыков: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шаповаленко Леонид Леонидович. – СПб, 2002. – 157 с.

153. Шкирков, В.Ф. Реализация ФГОС в условиях суворовского военного училища / В.Ф. Шкирков, И.В. Агеева // Вестник военного образования. – 2017. – № 6 (9). – С. 89–92.

154. Шпак, В.Г. Физическая подготовка юношей 16-17 лет с использованием тренажерных устройств в урочной форме занятий: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шпак Виктор Гарриевич. – М., 1991. – 24 с.

155. Щеголев, В.А. Методы организации и проведения военно-научных исследований по физической подготовке и спорту: метод. пособие / В.А. Щеголев, А.А. Горелов, А.М. Фофанов [и др.]; под ред. В.А. Щеголева. – СПб. : ВИФК, 2009. – 331 с.

156. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект: Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 624 с.

157. Bieler, H. School sports and promotion of performance / H. Bieler // Die Leibeserziehung. Schorndorf. – 2008. – № 17. – P. 376–379.

158. Nixen, J.E. An introduction to physical education / J.E. Nixen, A.E. Jewen. – 9th ed. – W.B. Saunders, Philadelphia, 2000. – P. 27.

159. Popov, V. Metod of determining human power / Methodological the scientific aspects of sports training./ V. Popov-Sports Authority of India, Netaji Subhas Southern Centre, Bangalore. – 1990. – P. 15–17.

160. Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription / edited by S. Blair. – Philadelphia: ACSM, 1995. – 436 p.

161. Rikard, G.J. High school student attitudes about physical education / G.J. Rikard, D. Banville // Sport Education and society. – 2006. – № 11 (4). – P. 385–400.

162. Wiersma, D. Risks and benefits of your sport specialization: Perspectives and recommendations / D. Wiersma // Pediatric Exercise Science. – 2000. – № 12. – P. 23–32.

АНКЕТА

Инструкция: прочитайте внимательно вопросы и при ответе на них оцените каждый по 10-балльной шкале, где «1» – крайне отрицательное мнение по данному суждению, а «10» – крайне положительное мнение. Ваши ответы помогут определить направленность совершенствования методики построения учебного процесса по предмету «Физическая культура» в старших классах в общеобразовательных организациях МО РФ.

Название вопроса	Количество баллов
Действующая программа по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ в полном объеме обеспечивает процесс физического воспитания обучающихся?	
Содержание действующей программы по учебному предмету «Физическая культура» способствует качественному развитию физических качеств и двигательных навыков у обучающихся?	
Действующая программа по учебному предмету «Физическая культура» способствует повышению уровня физической подготовленности обучающихся?	
Критерии оценки по учебному предмету «Физическая культура» способствуют успешному поступлению в высшие военно-учебные заведения?	
Содержание действующей программы по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя тему «Плавание»?	
Испытывают ли трудности обучающиеся при освоении действующей программы по учебному предмету «Физическая культура»?	
Соответствуют ли нормативы программы по учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных организациях МО РФ нормативам комплекса ГТО?	
Используются ли все упражнения комплекса ГТО в действующей программе по учебному предмету «Физическая культура»?	
Использование упражнения комплекса ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье обеспечивает развитие гибкости обучающихся в процессе обучения по учебному предмету «Физическая культура»?	
Является ли дополнительным стимулированием для обучающихся общеобразовательных организаций получение знака ГТО?	

Благодарим за участие в анкетировании!

ОПРОСНЫЙ ЛИСТ

Инструкция: прочитайте внимательно наименование тем и выберите из них те, которые необходимо включить в программу по физической культуре. Ваши ответы помогут определить перечень тем и расчет часов по учебному предмету «Физическая культура» в 11-х классах в общеобразовательных организациях МО РФ.

Наименование темы	Да	Нет
Теоретическая подготовка		
Гимнастика и атлетическая подготовка		
Легкая атлетика		
Плавание		
Лыжная подготовка		
Пулевая стрельба		
Спортивные единоборства и рукопашный бой		
Спортивные игры		
Комплексные занятия		

Благодарим за участие в опросе!

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО испытуемых ЭГ до и после педагогического эксперимента

Показатель (ед. изм.)	До	после	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_2 \pm m$			
Бег на 100 м (с)	14,14±0,16	13,63±0,12	0,51	2,55	0,05
Бег на 3 км (с)	815,74±16,0	775,26±10,14	40,44	2,14	0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11,52±0,57	13,3±0,59	1,78	2,17	0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	8,19±0,95	11,15±0,65	2,96	2,57	0,05
Челночный бег 3х10 м (с)	7,13±0,1	6,94±0,09	0,19	1,41	–
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	226,3±2,87	230,74±1,95	4,44	1,28	–
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	51,04±0,66	53,26±0,52	2,22	2,64	0,05
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31,59±1,08	34,48±0,71	2,89	2,24	0,05
Плавание на 50 м (с)	51,7±2,33	47,89±1,84	3,81	1,28	–
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локте о стол или стоку, дистанция 10 м; из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	16,3±2,06	20,07±1,47	3,77	1,49	–

Примечание: граничные значения t при n = 27 составляют: 5 % уровень значимости – 2,06; 1 % – 2,78; 0,1 % – 3,71.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности испытуемых КГ по упражнениям комплекса ГТО до и после педагогического эксперимента

Показатель (ед. изм.)	До	после	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	P
	$\bar{X}_1 \pm m$	$\bar{X}_2 \pm m$			
Бег на 100 м (с)	14,17±0,16	14,07±0,15	0,1	0,46	—
Бег на 3 км (с)	820,0±17,13	814,85±16,10	5,15	0,22	—
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11,26±0,56	11,7±0,53	0,44	0,57	—
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	8,07±0,91	9,19±0,68	1,12	0,99	—
Челночный бег 3х10 м (с)	7,27±0,1	7,22±0,1	0,05	0,35	—
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	222,33±2,96	223,19±2,82	0,86	0,21	—
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	50,96±0,61	51,52±0,53	0,56	0,69	—
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31,93±0,78	32,26±0,72	0,33	0,31	—
Плавание на 50 м (с)	53,96±2,03	53,19±1,88	0,77	0,28	—
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локте о стол или стоку, дистанция 10 м; из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	13,67±1,96	15,33±1,65	1,66	0,65	—

Примечание: граничные значения t при n = 27 составляют: 5 % уровень значимости – 2,06; 1 % – 2,78; 0,1 % – 3,71.

Таблица 1 – Сравнительные показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО испытуемых ЭГ и КГ до педагогического эксперимента

Показатель (ед. изм.)	ЭГ (n=27)	КГ (n=27)	$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	t	P
	$\bar{X}_{ЭГ} \pm m$	$\bar{X}_{КГ} \pm m$			
Бег на 100 м (с)	14,14±0,16	14,17±0,16	0,03	0,13	—
Бег на 3 км (с)	815,74±16,0	820,0±17,13	4,3	1,18	—
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11,52±0,57	11,26±0,56	0,26	0,33	—
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	8,19±0,95	8,07±0,91	0,12	0,09	—
Челночный бег 3х10 м (с)	7,13±0,1	7,27±0,1	0,14	0,99	—
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	226,3±2,87	222,33±2,96	3,97	0,96	—
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	51,04±0,66	50,96±0,61	0,08	0,09	—
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31,59±1,08	31,93±0,78	0,34	0,26	—
Плавание на 50 м (с)	51,7±2,33	53,96±2,03	2,26	0,73	—
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локте о стол или стоку, дистанция 10 м; из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	16,3±2,06	13,67±1,96	2,63	0,93	—

Примечание: граничные значения t при n = 54 составляют: 5 % уровень значимости – 2,00; 1 % – 2,66; 0,1% – 3,46.

Таблица 1 – Сравнительные показатели физической подготовленности по упражнениям комплекса ГТО испытуемых ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Показатель (ед. изм.)	ЭГ (n=27)	КГ (n=27)	$\bar{X}_{ЭГ} - \bar{X}_{КГ}$	t	P
	$\bar{X}_{ЭГ} \pm m$	$\bar{X}_{КГ} \pm m$			
Бег на 100 м (с)	13,63±0,12	14,07±0,15	0,44	2,29	0,05
Бег на 3 км (с)	775,26±10,14	814,85±16,10	39,59	2,08	0,05
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13,3±0,59	11,7±0,53	1,6	2,02	0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	11,15±0,65	9,19±0,68	1,9	2,08	0,05
Челночный бег 3х10 м (с)	6,94±0,09	7,22±0,1	0,28	2,08	0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230,74±1,95	223,19±2,82	7,55	2,2	0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	53,26±0,52	51,52±0,53	1,74	2,34	0,05
Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	34,48±0,71	32,26±0,72	2,22	2,2	0,05
Плавание на 50 м (с)	47,89±1,84	53,19±1,88	5,3	2,02	0,05
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локте о стол или стоку, дистанция 10 м; из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	20,07±1,47	15,33±1,65	4,74	2,15	0,05

Примечание: граничные значения t при n = 54 составляют: 5 % уровень значимости – 2,00; 1 % – 2,66; 0,1% – 3,46.

УТВЕРЖДАЮ
Начальник Кронштадтского морского
кадетского военного корпуса
Н. Довбешко
«9» марта 2021 г.

АКТ
внедрения в учебный процесс
Кронштадтского морского кадетского военного корпуса
результатов диссертационного исследования
капитана Бенидзе Аминат Александровны

Комиссия в составе:

Председатель комиссии – руководитель отдельной дисциплины (физической культуры) – начальник физической подготовки Кронштадтского морского кадетского военного корпуса майор Тальчук А.В.

Члены комиссии: старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры) Кронштадтского морского кадетского военного корпуса капитан Селиверстов А.А., старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры) Кронштадтского морского кадетского военного корпуса капитан Колбасов С.В.

Комиссия удостоверяет факт внедрения в учебный процесс старших классов (10-11 кл.) Кронштадтского морского кадетского военного корпуса содержания и методики по физической культуре с учетом выполнения норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также применения нормативов комплекса ГТО в промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура».

В результате внедрения экспериментальной программы, разработанной капитаном Бенидзе А.А. в рамках диссертационного исследования, были получены положительные результаты.

ФИО автора внедрения	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Бенидзе Аминат Александровна	Содержание и методика экспериментальной программы по физической культуре с интегрированием упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и применением нормативов в промежуточной и итоговой аттестации для обучающихся старших классов.	1. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся на 18%. 2. Улучшение показателей развития отдельных физических качеств: - развитие силы на 23%; - развитие быстроты – 19%; - развитие выносливости – 17%. 3. Повышение уровня успеваемости по предмету «Физическая культура».

Председатель комиссии:

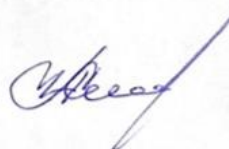
Руководитель ОД (ФК) – начальник ФП КМКВК
майор



А. Тальчук

Члены комиссии:

Старший преподаватель ОД (ФК) КМКВК
капитан



А. Селиверстов

Старший преподаватель ОД (ФК) КМКВК
капитан



С. Колбасов

«5» марта 2021 г.

Почтовый адрес: 197760, г. Санкт-Петербург, г. Кронштадт, ул. Зосимова, д. 15,
тел.: 8 (812) 311-14-64



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Нахимовского военно-морского училища

А. Максимчук

«01» марта 2021 г.

АКТ**внедрения в учебный процесс
Нахимовского военно-морского училища
результатов диссертационного исследования
капитана Бенидзе Аминат Александровны**

Комиссия в составе:

Председатель комиссии – руководитель отдельной дисциплины (физической культуры) – начальник физической подготовки Нахимовского военно-морского училища капитан Минзаренко Р.Н.

Члены комиссии: старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры) Нахимовского военно-морского училища капитан Мартынов Я.А., старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры) Нахимовского военно-морского училища капитан Бенидзе Д.Б.

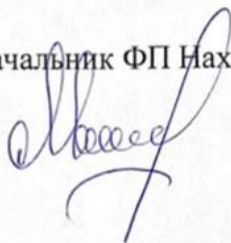
Комиссия установила, что содержание и методика по физической культуре с учетом выполнения норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также применение нормативов комплекса ГТО в промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура» внедрены в учебный процесс старших классов (10-11 кл.) Нахимовского военно-морского училища.

В результате внедрения экспериментальной программы, разработанной капитаном Бенидзе А.А. в рамках диссертационного исследования, были получены положительные данные.

ФИО автора внедрения	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Бенидзе Аминат Александровна	Содержание и методика экспериментальной программы по физической культуре с интегрированием упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и применением нормативов в промежуточной и итоговой аттестации для обучающихся старших классов.	1. Улучшение состояния успеваемости по учебному предмету «Физическая культура». 2. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся на 19%. 2. Улучшение показателей развития отдельных физических качеств: - развитие силы на 22%; - развитие быстроты – 18%; - развитие выносливости – 19%.

Председатель комиссии:

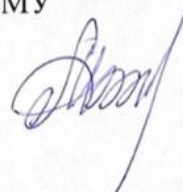
Руководитель ОД (ФК) – начальник ФП Нахимовского ВМУ
капитан



Р. Минзаренко

Члены комиссии:

Старший преподаватель ОД (ФК) Нахимовского ВМУ
капитан



Я. Мартынов

Старший преподаватель ОД (ФК) Нахимовского ВМУ
капитан



Д. Бенидзе

«09» 03 2021 г.

Почтовый адрес: 197046, г. Санкт-Петербург, Петроградская наб., д. 2-4 лит. А,
тел.: 8 (812) 233-49-47

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Санкт-Петербургского
кадетского военного корпуса

И. Царев

2021 г.

АКТ

**внедрения в учебный процесс
Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса
результатов диссертационного исследования
капитана Бенидзе Аминат Александровны**

Комиссия в составе:

Председатель комиссии – руководитель отдельной дисциплины (физической культуры) – начальник физической подготовки Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса майор Степанов А.В.

Члены комиссии: старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры) Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса капитан Долотов А.В., старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры) Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса капитан Раймундо Э.Э.

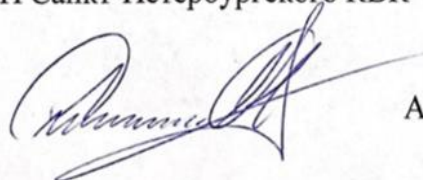
Комиссия установила факт внедрения в учебный процесс старших классов (10-11 кл.) Санкт-Петербургского кадетского военного корпуса содержания и методику по физической культуре с учетом выполнения норм и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также применения нормативов комплекса ГТО в промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура».

По результатам внедрения экспериментальной программы, разработанной капитаном Бенидзе А.А. в рамках диссертационного исследования, были получены положительные результаты.

ФИО автора внедрения	Наименование внедрения	Эффект от внедрения
Бенидзе Аминат Александровна	Содержание и методика экспериментальной программы по физической культуре с интегрированием упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и применением нормативов в промежуточной и итоговой аттестации для обучающихся старших классов.	1. Улучшение состояния успеваемости по предмету «Физическая культура». 2. Повышение уровня физической подготовленности обучающихся на 20%. 3. Повышение показателей развития отдельных физических качеств: - развитие силы на 24%; - развитие быстроты – 17%; - развитие выносливости – 16%.

Председатель комиссии:

Руководитель ОД (ФК) – начальник ФП Санкт-Петербургского КВК
майор



А. Степанов

Члены комиссии:

Старший преподаватель ОД (ФК) Санкт-Петербургского КВК
капитан



А. Долотов

Старший преподаватель ОД (ФК) Санкт-Петербургского КВК
капитан



Э. Раймундо

«05» МАРТА 2021 г.

Почтовый адрес: 198504, г. Санкт-Петербург, г. Петергоф,
ул. Суворовская, д. 1, тел.: 8 (812) 450-77-51