**Аннотация**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Будущие чемпионы 34.21.14»**

**Статус программы:** Программа **«Будущие чемпионы 34.21.14»** авторская. Составлена Корзиной Анжеликой Викторовной, тренером – преподавателем МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье» в 2021 году.

**Направленность**: физкультурно - спортивная

**Возраст обучающихся**: 14-17 лет

**Срок реализации программы**: 1 год

**Разделы программы:**

- Комплектование группы. Вводное занятие. Техника безопасности.

- История движения ГТО

- Летние виды испытаний ГТО

- Лыжная подготовка

- Зальные виды

- Стрельба

**Цель программы:** обеспечить подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

**Задачи:**

**Обучающие**

- Ознакомить с историей движения ГТО;

-Ознакомить с правилами сдачи и нормами ВФСК ГТО;

**Развивающие**

- Развивать физические качества обучающихся

-Совершенствовать рациональную технику сдаваемых видов спорта.

 **Воспитательные**

- Способствовать воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки.

**Форма занятий:** секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренером в «Контакте» в своих группах.

**Краткое содержание**:

**Комплектование группы. Вводное занятие.**

Вводный инструктаж по ТБ и ППБ. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Входной контроль

**История развития ГТО**

История движения ГТО.

Правила сдачи ГТО.

 **Летние виды испытаний ГТО:**

бег на короткие и длинные дистанции, кросс, метание, челночный бег 3Х10 м, прыжок в длину с разбега.

**Зальные виды**

подтягиванию, пресс за 60 секунд, прыжку в длину с места, гибкости, челночному бегу.

**Лыжная подготовка**

Бег на лыжах 3км и 5 км

**Стрельба**

из пневматической винтовки из положения сидя

**Ожидаемые результаты:**

1. Знание истории движения ГТО

2. Знание правил сдачи и норм ВФСК ГТО

3.Активное участие обучающихся в тестировании

4.Улучшение результатов тестирования за счет повышения уровня развития физических качеств и совершенствования рациональной техники сдаваемых видов.