

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №314 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждена
приказом № 506 от 30.08.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
И.В. Французова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Навстречу ГТО»

Возраст обучающихся 13 – 17 лет

Срок освоения 6 дней

Разработчик: Канчер Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» физкультурно-спортивная.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте 13-17 лет. Принимаются все желающие по заявлению от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний.

Актуальность: В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности обучающихся.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Программа «Навстречу ГТО» для учащихся 13-17 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями и получение знака отличия (золото, серебро, бронза). Помимо получения нагрудного знака ГТО обучающиеся в соревновательных условиях доказывают себе и окружающим свою силу, настойчивость и целеустремленность.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объём и срок освоения программы – 12 часов, 6 дней.

Отличительные особенности программы

Особенность программы «Навстречу ГТО» заключается в разработке и использовании ускоренного метода обучения нормативам ГТО. Одной из форм работы, включающей в себя поиск новых путей активизации обучающихся, является спортивная деятельность объединения. В объединении проводится сдача нормативов на базе школы.

Цель программы - развитие физических качеств, через подготовку сдачи норм ВФСК ГТО на знаки отличия.

Задачи программы:

Обучающие

1. повысить общую физическую подготовку;
2. научить выполнять нормы ГТО.

Развивающие:

1. развить способность взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в соревнованиях;
2. развить основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
3. формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении

видов испытаний.

Воспитательные:

1. формировать и пропагандировать здоровый образ жизни;
2. мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
3. способствовать формированию у обучающихся устойчивого желания тренировать силу и выносливость;
4. формировать морально-волевые качества: волю, умение достойно переносить поражения.

Планируемые результаты

Личностные

Обучающийся:

- - закрепит установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформирует умение контролировать личное морально-психологическое состояние при сдаче норм ГТО;

Метапредметные

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цель и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов,
- планировать свои действия с планируемыми результатами,
- будет иметь интерес к сдаче нормативов ГТО.

Предметные результаты:

Обучающийся освоит:

- технику бега на 60м, 100 м;
- технику бега на длинные дистанции: 2 км;
- технику челночного бега;
- прыжки в длину с места;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), лёжа на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз);
- отжимание в упоре лежа (кол-во раз);
- поднятие туловища в положении лежа за 1 минуту;
- технику метания мяча 150 гр. на дальность (м)
- наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации - государственный язык РФ - русский.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации – модульная.

Условия набора и формирования групп

Программа предназначена для детей в возрасте от 13-17 лет, имеющих письменное заявление от родителей и не имеющие медицинских противопоказаний. В группу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями.

Количество детей в группе от 12 человек. Группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся. Программа обучения предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, некоторое проявление отдельных физических качеств и т.п., которые являются следствием условий жизни (обильное питание, малоподвижный образ жизни и т.п.), но которым не противопоказаны занятия.

Форма организации и проведения занятий

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом.

Формы организации занятий:

- фронтальная (применяется при обучении новым движениям, при разминке, выполнении общеразвивающих упражнений и.п.);
- групповая (используется при «отработке» движений, круговой тренировке, развитии

двигательных способностей и т.д.);

- индивидуальная (представляет собой реализацию дифференцированного подхода к обучению занимающихся двигательным действиям, развитию отстающих двигательных способностей, при подготовке к выступлению и т.п.);

Формы проведения занятий: учебное занятие, открытое занятие, сдача нормативов ГТО.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

- Спортивный зал.
- Зал ЛФК.
- Пришкольный стадион.
- Секундомер.
- Компьютер с выходом в Интернет (для дистанционного обучения)

Для теоретических занятий:

- учебная презентация «ГТО: история и современность»,
- плакат с нормами ВФСК ГТО для учащихся 13-18 лет (в соответствии ступени).

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ итогового оценивания
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение.
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	1	1	Контрольные тесты и упражнения
3	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО.	6	-	6	Наблюдение за техникой выполнения упражнений
4	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО
Итого		12	2	10	

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (академический час – 45 мин.)
1	01 февраля	21 февраля	1	6	12	3 раза в неделю по 2 часа

Принята
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 314 Фрунзенского
района Санкт-Петербурга
протокол № 1
от 30.08.2023г.

Утверждена
приказом № 506 от 30.08.2023г.
Директор ГБОУ СОШ № 314
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ И.В.Французова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Навстречу ГТО»

Возраст обучающихся 13 – 17 лет
Срок освоения 6 дней
Группа № 1

Разработчик: Канчер Андрей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Задачи программы:

Обучающие:

1. повысить общую физическую подготовку.
2. научить выполнять нормы ГТО

Развивающие:

1. развить способность взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в соревнованиях.
2. развить основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
3. формировать умение максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;

Воспитательные:

1. формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.
2. мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
3. способствовать формированию у обучающихся устойчивого желания тренировать силу и выносливость;
4. формировать морально-волевые качества: волю, умение достойно переносить поражения;

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. ГТО: история и современность (История развития ГТО в СССР, возрождение ГТО в РФ)

Виды испытаний (тестов) 3-7 ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Практика: Беседа по технике безопасности. ОФП.

Контроль: Беседа, педагогическое наблюдение за выполнением общефизических упражнений.

Тема 2. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития. Рекомендации к недельному двигательному режиму для успешной сдачи школьниками норм ВФСК ГТО

Практика: общие физические упражнения(ОФУ) и тесты.

Контроль: Контрольные тесты и упражнения по физической подготовке обучающихся видам испытаний ГТО.

Тема 3. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Практика:

Общие физические упражнения. Бег на 60 м. Бег на 2км. Подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине 1 мин. Метание теннисного мяча на дальность.

Контроль: Наблюдение за техникой выполнения упражнений. Тест по определению уровня развития скоростных возможностей. Тест по определению уровня развития координационных возможностей. Тест по определению уровня развития силы и выносливости.

Тема 4. Итоговое занятие.

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормами 3-7 ступени ВФСК ГТО.

Контроль: Зачет(Сдача норм ВФСК ГТО).

Планируемые результаты:

Личностные

Обучающийся:

- - закрепит установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформирует умение контролировать личное морально-психологическое состояние при сдаче норм ГТО;

Метапредметные

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цель и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов,
- планировать свои действия с планируемыми результатами,
- иметь интерес к сдаче нормативов ГТО.

Предметные

Обучающийся освоит:

- технику бега на 60м, 100 м;
- технику бега на длинные дистанции: 2 км;
- технику челночного бега;
- прыжки в длину с места;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), лёжа на низкой перекладине (девушки) (кол-во раз)
- отжимание в упоре лежа (кол-во раз);
- поднятие туловища в положении лежа за 1 минуту;
- технику метания мяча 150гр. на дальность (м)
- наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятий. Краткое содержание	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	2		
2	Физическая подготовка учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.	2		
3	ОФУ. Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции	2		
4	ОФУ. Прыжок в длину с места (см). Метание. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2		
5	ОФУ. Подтягивание на высокой перекладине (раз) (юноши). Подтягивание на низкой перекладине (раз) (девушки). Сгибание и разгибание рук в упоре	2		

	лежа на полу (количество раз)			
6	Зачет по сдаче норм ВФСК ГТО	2		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При занятиях упражнениями выделяют три основные фазы: **разминку, основную фазу, заминку.**

1. **Разминка.** Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения и разрывы мышц.

У разминки две цели: во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2 - 3 минут. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например касание пальцев ног руками. Но напряженные упражнения (такие, как подтягивания, отжимания или упражнения с отягощениями) нежелательны, так как создают кислородный долг, который приводит сердце в состояние утомления еще до начала аэробной фазы.

Обычно при разминке используется комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

2. Основная фаза.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те виды нагрузки, которые предлагает педагог.

3. Заминка.

Третья фаза занятий занимает минимум 5-10 минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений.

Самое важное после физической нагрузки - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Иначе могут начаться тошнота, головокружение или возможна даже потеря сознания. Серьезные нарушения сердечной деятельности часто случаются не во время физической нагрузки, а после нее.

Занятия в группах проводятся главным образом групповым методом

Восстановление - растяжка конечностей и мышц спины.

Занятие заканчивается разбором игр и подведением итогов.

Теоретические темы, изучаются на занятиях в течение обучения.

Сочетание различных форм деятельности и педагогических технологий позволяет сформировать образовательную среду, эффективно решающую поставленные педагогические задачи.

Обучение по данной программе имеет следующие особенности:

- дети обучаются в удобном темпе;
- каждый знает, чего хочет достичь и видит результат;
- ребята получают обратную связь, анализируя прогресс своего обучения;
- обучающиеся могут многократно повторять те или иные задания, видоизменяя

личностный подход, наращивая тем самым мастерство.

Во время работы обучающиеся приобретают навыки работы в паре, развивают навыки межличностного общения.

Задания для обучающихся на занятии:

Бег на 60 м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м.

Бег на 2км. Бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 500 м с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по

раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 1 -2 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руки

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание мяча 150 гр. на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) вперед-вниз-назад». То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

На занятиях используются различные методы работы:

Методы обучения:

словесные методы (*беседа, рассказ, монолог, диалог, анализ проблем, спор, устное изложение материала и др.*);

наглядные методы (*использование пособий, демонстрация иллюстраций, плакатов, показ видеоматериалов, наблюдение, и т.д.*);

практические методы (*упражнения, задания*);

репродуктивные методы, *где обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные приемы и изученные упражнения;*

частично-поисковые методы (*коллективный поиск, метод контрольных вопросов*);

методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

игры.

методы воспитания:

личный пример, педагогическое требование, соревнование, поощрение, наблюдение, создание воспитательных ситуаций, анализ результатов и др.

методы контроля: тестовые упражнения на каждом занятии, на итоговом занятии - сдача норм ГТО.

В зависимости от того, что необходимо развить у ребенка на каждом занятии составляется специальный комплекс упражнений в зависимости от возраста обучающегося и уровня его физического развития. Для развития ловкости используется метод усложнения упражнений дополнительными движениями, метод смены способов выполнения. Для развития силы используется метод динамических усилий. Гибкость развивается с использованием методических приемов, таких как, динамические активные и пассивные, статические и комбинированные упражнения. Быстрота развивается игровым и соревновательным методом.

Литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон 273) (ст.12; 1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75).

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

3. СанПиН 1.2.685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2).

4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);

Для педагога

5. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.

6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

8. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008г.

Для детей и родителей

9. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017.

10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2010.

11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010.

12. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010.

Список интернет-ресурсов:

<https://www.gto.ru/>

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: вводный и текущий контроль, промежуточный контроль.

Вводный контроль (проводится в начале реализации программы 1 занятие)

Формы контроля: беседа, анкета (приложение №2)

Текущий контроль (проводится в течение всего периода обучения)

Текущий контроль - педагогическое наблюдение за выполнением тестов практических заданий.

Итоговый контроль (проводится в конце прохождения программы) - зачет

Формы оценки качества знаний:

Зачет- сдача норм ВФСК ГТО в соответствии своей ступени. Нормативы ГТО берутся с сайта <https://www.gto.ru/> сдаются в соответствии с возрастом и полом.

Критерии выполнения тестов и теоретических тем.

Уровень освоения.	Назвать и выполнить тест
–	Не выполнил; назвал с грубыми ошибками
+	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
++	Назвал и выполнил полностью

Критерии выполнения норм ВФСК ГТО

Уровень освоения.	Выполнение норм
Не зачет	Не выполнил
Зачет	Выполнил

Формы фиксации

Карта результатов освоения образовательной программы

ФИО		
Наименование норматива	Количество раз/ время	Подпись педагога
Подтягивание из виса на высокой перекладине		
Подтягивание из виса на нижней перекладине		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
Поднимание туловища из положения лежа на спине		
Бег на 60м.		
Бег на 2км.		
Метание мяча весом 150 гр		

Анкета «Моё отношение к занятиям физической культурой и спортом.»

1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

1. Да, знаю.
2. Нет, не знаю.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Ваш вариант ответа.

2. Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?

1. Да, заинтересован.
2. Нет, не заинтересован.
3. Затрудняюсь ответить.

3. На Ваш взгляд, что Вас сдерживает от подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО?

1. Ничего не сдерживает, активно готовлюсь.
2. Отсутствие свободного времени.
3. Неудобное расположение спортивного зала.
4. Плохое состояние здоровья.
5. Нет способностей, физических данных.
6. Не знаю с чего начать, нет информации о местах и условиях подготовки.
7. Нет доступной информации о подходящей мне системе упражнений.
8. На данный момент мне это не нужно.
9. Ваш вариант ответа.

4. Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?

1. Материальное стимулирование.
2. Моральное стимулирование.
3. Стремление улучшить здоровье.
4. Стремление улучшить телосложение.
5. Стремление развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества.
6. Стремление испытать себя.
7. Стремление поддержать работоспособность.
8. Стремление достигнуть определенных спортивных результатов.
9. Стремление получить знак ГТО.

5. Если Вам создать условия, Вы бы начали подготовку к выполнению комплекса ГТО?

1. Да, стал(а) бы готовиться.
2. Нет, мне это не интересно.
3. Я уже выполнил(а) нормативы комплекса ГТО.
4. Я уже готовлюсь.
5. Думаю, все останется по-прежнему, каждый готовится как может.
6. Ваш вариант ответа.

6. Физическая культура и спорт для Вас—это:

1. Единственный способ быть в форме.
2. Ничего! Пустые звуки.
3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).
4. Путь к самореализации.

5. Свой вариант ответа.

7. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?

1. Регулярно посещаю занятия в спортивных секциях.
2. Регулярно занимаюсь самостоятельно.
3. Лишь иногда.
4. Уделяю минимум своей физической подготовке.
5. Свой вариант ответа.

8. Делаете ли Вы зарядку по утрам?

1. Да.
2. Нет.

9. Какое отношение в Вашей семье к занятиям физической культурой и спортом?

1. Положительное.
2. Отрицательное.
3. Нейтральное.
4. Трудно сказать.
5. Свой вариант ответа.

10. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом?

1. 1-2
2. 3-4
3. 5-6
4. Каждый день.
5. Не занимаюсь.

11. Сколько часов в день Вы уделяете занятию физической культурой и спортом?

1. 30 мин-1 час.
2. 1-2 часа.
3. Более 2 часов.
12. Вы предпочитаете заниматься?
 1. Один (одна).
 2. С друзьями.
 3. В спортивной секции.
 4. Мне всё равно.

13. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?

1. Летние виды спорта.
2. Зимние виды спорта.
3. И летние, и зимние.
4. Ни те, ни другие.
5. Различные системы физических упражнений.
6. Свой вариант ответа.

14. Где Вы предпочитаете заниматься?

1. В спортзале.
2. В фитнес-клубе.
3. Дома.
4. На природе.
5. Свой вариант.

15.Если ли в вашей школе условия для занятий физической культурой и спортом и подготовке к выполнению видов испытаний комплекса ГТО?

1. Есть.
2. Нет.
3. Не знаю, не интересовался.
4. Затрудняюсь ответить.

16.Проводятся ли в Вашей школе физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия?

1. Да, регулярно.
2. Редко, как правило, по футболу.
3. Не проводится.
4. Затрудняюсь ответить.