

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/glava-diploma/231526>

Тип работы: Глава диплома

Предмет: Физическая культура и спорт

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ 5

1.1. Современная система комплекса ГТО 5

1.2. Физическая подготовка как ведущая составляющая подготовки к выполнению норм комплекса ГТО 7

1.3. Фитнес, как средство физической подготовки детей и подростков к выполнению норм комплекса ГТО 9

1.4. Методика развития физических качеств детей и подростков посредством фитнес-технологий 10

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ 13

2.1. Организация исследования 13

2.2. Методы исследования 14

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Формирование здорового образа жизни у детей и молодежи является приоритетной задачей нашего государства. Поэтому, наряду с государственной программой "Здоровая нация – здоровая Россия", с целью укрепления здоровья и совершенствования физических качеств граждан происходит возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Комплекс ГТО направлен на решение таких задач, как оздоровление нации, физическое и патриотическое воспитание подрастающего поколения, увеличение продолжительности жизни граждан.

Одно из основных направлений в решении проблемы повышения функциональных возможностей, развития физических качеств и укрепления здоровья связано с формированием у подрастающего поколения положительного отношения к здоровому образу жизни, занятию спортом и активным занятиям на уроках физической культуры в школе посредством применения новых форм проведения уроков и использование новых средств и методов. Физическая подготовка к сдаче норм ГТО может осуществляться на уроках физической культуры в школе, в том числе средствами фитнеса.

Объект исследования – процесс физической подготовки к сдаче комплекса ГТО детей и подростков.

Предмет исследования – методика физической подготовки к сдаче норм ГТО средствами фитнеса.

Цель исследования – разработать методику физической подготовки к сдаче норм ГТО с использованием фитнес технологий и проверить ее результативность.

Цель исследования – разработать методику физической подготовки школьников к сдаче норм ГТО с использованием средств фитнеса и проверить ее результативность.

Гипотеза исследования – использование в физической подготовке детей и подростков методики занятий на основе фитнес-технологий, приведет к повышению уровня их физической подготовленности к сдаче норм ГТО.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие задачи:

1. Провести обзор научной литературы по теме методики физической подготовки детей и подростков к выполнению норм комплекса ГТО с использованием фитнес технологий.

2. Разработать методы и организацию исследования.

3. Проанализировать экспериментальное исследование процесса подготовки детей и подростков к выполнению норм комплекса ГТО с использованием фитнес технологий.

Теоретико-методологической основой исследования являются - научные труды: Ю.С. Ефимовой, С.С. Галановой, Ж.К. Холодов и др..

Практическая значимость работы. Результаты проведенных исследований могут быть использованы в тренировочном процессе детей и молодежи в кружках и секциях тренерами-преподавателями и педагогами патриотических организаций, в образовательных учреждениях при организации учебного процесса по сдаче норм ГТО.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, главы теоретического обзора, главы организации и главы проведения исследования, заключения, списка использованных

источников, приложения.

ГЛАВА 1. ОБЗОР НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ

1.1. Современная система комплекса ГТО

В 2014 г. было решено ввести Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Система комплекса ГТО, решая оздоровительные, спортивные, воспитательные и образовательные задачи, осуществляла их решение на всех ступенях с учетом возрастных особенностей, сдающих нормы. Комплекс ГТО строился по возрастному принципу, охватывая население от 7 до 60 лет, и состоял из 6 ступеней .

Необходимость внедрения комплекса норм ГТО обусловлена общим ухудшением состояния здоровья населения и слабой подготовленностью юношей к службе в армии. Исследованиями в этой области занималась рабочая группа по подготовке заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта под председательством Кузнецова Льва Владимировича . В настоящее время для совершенствования организации и проведения мероприятий комплекса ГТО постоянно разрабатываются предложения.

Нормативно-правовую основу комплекса ГТО составляют:

-

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/glava-diploma/231526>