

АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

**ПРОГРАММА**  
**повышения квалификации**

ОСОБЕННОСТИ И ТЕХНОЛОГИИ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В  
СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

**АННОТАЦИЯ**

Программа повышения квалификации предназначена для учителей физической культуры. В базовой части рассматриваются основы законодательства Российской Федерации в области программно-методического обеспечения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В вариативной части рассматриваются вопросы государственных требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и применения информационно-диагностической компьютерной технологии «АС ФСК ГТО» для определения уровня (значка).

Профильная часть программы - предусматривает расширение кругозора слушателей, раскрывает методологические и методические подходы к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**Вариативная часть посвящена рассмотрению вопросов коррекции двигательных способностей.**

Характеристика силовой подготовленности, их разновидности. Физиологические механизмы проявления и развития силы. Влияние силовых упражнений на состояние здоровья. Особенности развития силы у детей школьного возраста.

Основные упражнения и методы коррекции развития силы у детей в школьном возрасте. Коррекция силы в условиях различных организационных форм занятий в ОУ.

Характеристика выносливости, разновидность выносливости, физиологические механизмы проявления и разновидностей выносливости. Особенности развития выносливости у детей школьного возраста.

Основные упражнения и методы коррекции развития выносливости у детей в школьном возрасте.

Характеристика гибкости, разновидность проявления гибкости. Анатомо-физиологические механизмы проявления и коррекции (развития) гибкости.

Основные упражнения для коррекции развития гибкости у детей в школьном возрасте. Коррекция гибкости в условиях различных организационных форм занятий.

Характеристика физического качества «быстрота», формы проявления быстроты. Физиологические механизмы проявления и развития быстроты. Особенности развития быстроты у детей школьного возраста.

Основные упражнения для коррекции развития быстроты у детей в школьном возрасте. Коррекция быстроты в условиях различных организационных форм занятий.