

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового образа жизни, личностных и волевых качеств, укрепление здоровья 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.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Дополнительная общеразвивающая программа «Подготовка к сдаче нормативов «ГТО» 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.

Предлагаемая программа «Подготовка к выполнению норм ВФСК «ГТО» помогает реализовать следующую **цель**: развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Форма объединения - секция.

Категория обучающихся – 11-18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Уровень программы – стартовый.