



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

Г. П. Коняхина

**КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ
НОРМАТИВОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ
ОТЕЧЕСТВА»**

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2021

796.02 (21)
75.113 я 73
К 65

Коняхина Г.П. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне Отечества» : учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск : Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В., 2021. – 60 с.

В учебно-методическом пособии рассмотрены ключевые вопросы современной физкультурно-спортивной подготовки для выполнения учащимися нормативов ГТО, представлены государственные требования к уровню физической подготовленности, характеристика и методические особенности подготовки, методические рекомендации по организации и проведению испытаний, дан примерный конспект урока и опросник для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Предназначены для специалистов в сфере физической культуры, научных работников, спортсменов, студентов физкультурных образовательных учреждений.

Рецензенты:

Жабakov В.Е., кандидат педагогических наук, доцент
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

Макаренко В.Г. доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методики ФК и спорта,
ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2021.

© Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.

ВВЕДЕНИЕ

ГТО - три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» - это своего рода некий венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Главная проблема, по мнению спортивных ученых сегодня, — это реализация сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения путем активного привлечения к регулярным и систематическим занятиям физической культурой и спортом. Заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом со стороны большей части молодежи остается достаточно слабой и низкой. В связи с этим, в стране разработана «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». В соответствии с этим документом доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 60%, а доля самостоятельно занимающихся должна увеличиться до 20%. Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.

Целями ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Однако проблема организационно – методической разработанности физической подготовки населения с помощью комплекса «Готов к труду и обороне» изучена недостаточно. В итоге все перечисленное определило тему нашего исследования.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

1.1. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА КОМПЛЕКСА ГТО



Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням

трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне». Для начала рассмотрим положение о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к Труду и обороне».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 было принято положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В положении изложены цели и задачи ГТО, а также его содержание и структура. Населению страны было изложено, какими навыками и умениями они должны обладать как с физической, так и умственной стороны, т.е. подготовка населения к сдаче норм и требований ГТО. В положении указано, чем будут награждаться отличившиеся, которые успешно сдали все предложенные нормативы. Не могу не отметить, что правительство в этом положении указала, каким образом будет внедряться и реализовываться комплекс ГТО, т.е. организация этого процесса. Также в Нормативно-правовой базе указаны

Методические рекомендации по выполнению испытаний (тестов).

Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения норм Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.
3. Тестирование в силовых упражнениях:
 - а) подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
 - б) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - в) рывок гири;
 - г) поднятие туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергоемким испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней.

Таким образом, правительство страны в положении о ГТО изложила содержание и структуру комплекса, а также, какими умениями и навыками должен обладать гражданин РФ, чтобы успешно выполнить нормы и требования ГТО. А к ним уже предложены рекомендации, в которых указано как лучше пройти тестирование максимально успешно для испытуемого.

Приказом Министерства спорта РФ от 11 июня 2014 года № 471 утверждены новые государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении новых нормативов ГТО. В него включены нормативы для 11 возрастных групп населения страны, охватывающих возраст от 6 до пожилого возраста без ограничений.

Все 11 категорий представлены ниже:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);

IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);

V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование

(16 - 17 лет);

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше

1 ступень охватывает детей дошкольного возраста и школьников 1-2 классов. Из девяти тестов 6 обязательных и 3 по выбору, из них 3 многовариантных. Для получения бронзового, серебряного или золотого знака ГТО мальчики и девочки должны выполнить нормативы соответственно четырех, пяти или шести тестов, при этом выполненные нормативы должны содержать тесты на силу (подтягивание на перекладине, выжимание из положения лежа на полу, прыжок в длину), быстроту (бег на 30 метров, челночный бег 3x10 метров, бег на лыжах с фиксированием нормативного времени), гибкость (наклоны вперед) и выносливость (смешанное передвижение на 1 км, бег на лыжах на 2 км, кросс на 1 км).

2 ступень предназначена мальчикам и девочкам 9-10 летнего возраста (школьникам 3-4 класса). На данной ступени дети (мальчики и девочки) для сдачи нормативов бронзового, серебряного или золотого знака должны из девяти предлагаемых тестов выполнить соответственно пять, шесть или семь тестов.

3 ступень ГТО рекомендуется мальчикам и девочкам 11-12 лет (школьникам 5-6 классов). На этой ступени сохраняется игровое упражнение (метание мяча), к которому добавляется туристский поход, и продолжается наращивание интенсивности упражнений и продолжительности рекомендованного двигательного режима. На этой ступени появляются тесты на стрельбу из пневматической винтовки, т.е. уделяется внимание началу подготовки не только к труду, но и к обороне.

4 ступень охватывает возраст 13-15 лет, когда полностью оканчиваются две фазы полового созревания, мальчики и девочки становятся юношами и девушками. Интенсивность упражнений в этой ступени учитывает два противоположных фактора: уменьшаются затраты энергии на процессы роста, но половое созревание возбуждает психическую неустойчивость. Поэтому интенсивность упражнений, по сравнению с детскими этапами, наращивается, но исключается давление на психику в период тренировки и сдачи тестов. Сохраняются игровые и

увлекательные виды упражнений (метание мяча, туристский поход). Количество необходимых для получения бронзового, серебряного и золотого знаков тестов возрастает соответственно до шести, семи и восьми штук из одиннадцати обязательных и по выбору.

5 ступень ГТО разработана для возраста юношей и девушек 16-17 лет (старший школьный возраст), характеризующийся окончанием третьего этапа полового созревания, уравниванием психики, совершенствованием центральной нервной системы, сокращением затрат энергии на процессы роста. Особенности 5 ступени позволяют повысить интенсивность всех видов упражнений, заменить игровой вид упражнений (метание мяча) силовым (метание снаряда), но окончание полового созревания сопровождается явлением юношеской гипертонии, что повлекло сокращение продолжительности двигательного режима и сохранение на уровне 4 ступени требуемого для сдачи нормативов количества тестов

Рассмотрев особенности каждой из 5 ступеней, куда входят учащиеся с 1 по 11 классы, изучим части комплекса ГТО. Итак, комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса.

Вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

б) нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение 2).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей
- испытания (тесты) на определение развития выносливости
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования

всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

1. влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
2. гигиена занятий физической культурой;
3. основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
4. основы методики самостоятельных занятий;
5. основы истории развития физической культуры и спорта;
6. овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Итак, можно сделать вывод, что населению страны представлены 11 ступеней комплекса ГТО. В каждой из этой ступени соответствует определённому возрасту тестируемого. Он должен пройти как тесты и нормативные требования, так и показать свои знания и умения в области физической культуры.

1.2. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ГТО

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста.

Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Для школьников 14-15 лет усвоение новых физических упражнений имеет практическое значение для подготовки грядущего перехода к военной службе, спортивной или трудовой деятельности, т.к. тренировка в усвоении определенных движений при выполнении физических упражнений приучает школьника автоматически управлять мышцами для выполнения движений, необходимых в процессе производства или какого-либо вида спорта.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 года был возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Указ о старте этого проекта подписан, при этом решено сохранить и старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории». В 2014 году утверждено 24 нормативно-правовых акта: два Указа Президента Российской Федерации; 4 акта Правительства Российской Федерации; 12 приказов Министерства спорта Российской Федерации; 5 приказов других министерств и ведомств Российской Федерации. Основные нормативные документы, регламентирующие деятельность ВФСК ГТО представлены в приложении 1. Правительством Российской Федерации утверждены Положение и федеральный план по поэтапному внедрению Комплекса ГТО. В Положении отмечается, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах: а) добровольность и доступность; б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность; в) обязательность медицинского контроля; г) учет региональных особенностей и национальных традиций. а) Принцип добровольности предполагает реализацию мотивирующих факторов:

1. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях в области физической культуры и спорта, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, которые учитываются образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

2. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Так, обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации.

3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура». Например, в Белгородском государственном национальном исследовательском университете разработана балльно-рейтинговая система оценки подготовленности студентов по дисциплине «Физическая культура». Баллы для зачета можно получить не только за посещение лекций, практических занятий и сдачу контрольных

нормативов, но и за другие формы работы, в том числе сдачу норм ГТО. Студенты, сдавшие нормативы комплекса на золотой и серебряный знак, получают зачет «автоматом», на бронзовый - 20 баллов.

Другие способы повышения мотивации:

- Торжественное вручение знаков ГТО;
- Установление Досок Почета Комплекса «ГТО» в учреждениях, организациях и муниципалитетах;
- Включение выполнения норм комплекса ГТО на золотой знак отличия как критерия в Положение о региональном конкурсе на присуждении премии талантливой молодежи;
- Проведение областного конкурса на лучшую организацию работы по внедрению комплекса ГТО среди муниципальных образований, образовательных организаций и трудовых коллективов;
- Скидки на посещение спортивных сооружений для значкистов ГТО;
- Дисконтные карты торговых сетей для значкистов ГТО;
- Премияльные выплаты по итогам сдачи нормативов Комплекса ГТО.

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации. На муниципальном уровне медицинское сопровождение сдачи Комплекса ГТО обучающимися общеобразовательных организаций области осуществляется силами специалистов подведомственных медицинских организаций.

Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский

физкультурно-спортивный комплекс на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО: Структура ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее - возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Виды испытаний (тесты). Преемственность и динамика испытаний в зависимости от ступени. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.

Занятия спортом и наличие значка могут стать модной тенденцией. Но главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача — это здоровье и хорошее самочувствие. А в долгосрочной перспективе — еще и увеличение продолжительности жизни.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время в группах продлённого дня, группах общей физической подготовки, учебно-

тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

Эффективность целенаправленной подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО во многом зависит от содержания и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью.

Образовательно-тренировочные уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут быть целевыми, комплексными и контрольными.

Целевые (однонаправленные) уроки предусматривают преимущественно решение одной педагогической задачи, включают один двигательный компонент физической подготовки. Время основной части занятия отводится на выполнение одного вида испытаний программы комплекса ГТО, например, кроссовый бег, бег на лыжах и т. п.

Комплексные уроки предусматривают решение нескольких педагогических задач, включают 2 – 3 и более двигательных компонента программы комплекса ГТО в различных сочетаниях, например, бег на короткие дистанции (отрезки от 30 до 100 м), прыжки в длину с разбега, силовые упражнения с гантелями, набивными мячами, гирями. Занятия заканчиваются медленным бегом 3 – 5 мин, переходящим в ходьбу, с последующим выполнением дыхательных упражнений и упражнений на расслабление мышц. Это позволяет ускорить восстановительные процессы в организме.

Физические упражнения следует распределять на занятиях так, чтобы они оказывали разностороннее воздействие на физическое развитие и физические качества занимающихся, способствовали формированию прикладных двигательных умений и навыков. В первую половину основной части занятия обычно включают упражнения на овладение техникой (или элементом техники) двигательных действий, развитие быстроты движений и взрывной силы. Во вторую половину занятия включают упражнения для развития выносливости. Продолжительность одного занятия 45 – 90 мин. Контрольные занятия проводятся с целью контроля за уровнем технической и физической подготовленности учащихся и выявления степени их готовности выполнить соответствующий норматив того или иного тестового испытания комплекса ГТО.

Анализ полученных данных позволяет выявить эффективность применяемых в учебно-тренировочном процессе средств, методов, физических нагрузок, что даёт возможность при необходимости оперативно вносить необходимые коррективы в занятия.

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО приносит кумулятивный эффект (суммирование, наслаивание результатов предыдущих занятий на каждое последующее), если заниматься физическими упражнениями не менее трёх раз в неделю. Интервал между занятиями должен обеспечивать полный отдых (восстановление) от предыдущего занятия, но не превышать 3 – 4 дней, так как сдвиги в организме, наступающие под влиянием мышечной деятельности, сохраняются непродолжительное время.

При подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО необходимо придерживаться следующих принципов:

1. регулярность и систематичность учебно-тренировочных занятий;
2. доступность и индивидуализация в выборе физических упражнений и нагрузок с учётом анатомо-физиологических особенностей детей (продолжительность и скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений, продолжительность интервалов отдыха, вес отягощений и т. д.);
3. непрерывность и постепенность повышения физических нагрузок.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной Зафферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

В период от 11 до 13 – 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13 – 14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех

анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)



Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения нормативов Комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- рывок гири;

- поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для тестирования в силовых упражнениях рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подает общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества участников.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км можно организовать тестирование по одному-двум наименее энергозатратным испытаниям (тестам), однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

2.1. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения

нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

2. Бег 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

3. Бег 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

4. Смешанное передвижение на 1 000, 1 500, 2 000, 3 000, 4 000 м

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из вися на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

9. Рывок гири

Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье (сиденье стула)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (сиденью стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью гимнастической скамьи (или сиденья стула).

12. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем

наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

14. Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

15. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

16. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

17. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

18. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

19. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

20. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

21. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются (по возможности) на дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

3. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО



І. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также

необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00

	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длинну с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длинну с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с	15	20	25	15	20	25

	опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)

	<p>времени)</p> <p>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</p>
	<p>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</p> <p>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</p> <p>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</p>
Гибкость	<p>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)</p> <p>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</p> <p>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</p> <p>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)</p>
Прикладные навыки	<p>1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</p> <p>2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</p> <p>3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</p> <p>4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</p> <p>5. Передвижение на лыжах 2 км</p> <p>6. Передвижение на лыжах 4 км</p> <p>7. Передвижение на лыжах 5 км</p> <p>8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)</p> <p>9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)</p> <p>10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)</p> <p>11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)</p> <p>12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</p> <p>13. Плавание без учета времени 10 м</p> <p>14. Плавание без учета времени 15 м</p> <p>15. Плавание без учета времени 25 м</p> <p>16. Плавание без учета времени 50 м</p> <p>17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)</p> <p>18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)</p> <p>19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</p> <p>20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)</p> <p>21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</p> <p>22. Туристский поход с проверкой туристских навыков</p>

Скоростно-силовые возможности	1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	2.	Прыжок в длину с разбега (см)
	3.	Метание мяча весом 150 г (м)
	4.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
	5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	

Краткие рекомендации по подготовке к прохождению норм ГТО



Комплекс ГТО возрождается в нашей стране для того, чтобы внедрить в массовое сознание населения курс на ведение здорового образа жизни, повышение физической активности и, в конечном результате – оздоровить нацию посредством занятий физкультурой

Нормы ГТО разработаны и утверждены и сведены в таблицы опытными специалистами: спортивными работниками, врачами, психологами. Весь комплекс нормативов разделен на 11 возрастных ступеней. Для каждой ступени – свои нормативы, скомпонованные в отдельные таблицы. Существующие нормы ГТО для школьников, таблицы которых охватывают с 1 по 5 ступень, разработаны с особой тщательностью. Ведь именно в этом возрасте закладывается основа всей жизни взрослого человека. Повышенная активность – это естественное состояние для школьников. Нужно просто направить их энергию в нужное русло

Кто и как готовит школьников к сдаче норм ГТО

Подготовка школьников ведется на уроках физкультуры, в спортивных секциях, в клубах, в группах общей физической подготовки. Подготовить школьников к проведению тестовых

испытаний – это задача преподавателей, тренеров, наставников, родителей. Ответственному лицу следует для каждого школьника вести отдельную таблицу, где будут отмечаться сданные нормы. Главная цель состоит не только и не столько в том, чтобы школьники могли успешно пройти испытания, занесенные в таблицы нормативов, но и укрепить здоровье, приобрести определенные навыки, которые пригодятся им в дальнейшей жизни.

Некоторые советы по самоподготовке

Для того чтобы сдать нормы ГТО, прописанные в таблицах нормативов, школьники, учащиеся ВУЗов, другие категории граждан непременно должны заниматься самоподготовкой. Кстати, чтобы проверить свой уровень подготовки, можно в центрах тестирования провести пробные испытания. Это покажет, насколько вы подготовлены.



В процессе подготовки к сдаче норм ГТО необходимо:

- режим дня должен быть составлен таким образом, чтобы как минимум 2 часа в день уделялось бы физической активности. Это может быть утренняя зарядка, комплексы упражнений на тренировку определенных зон, занятия в спортивных секциях и клубах, длительные прогулки пешком, на велосипеде летом или на лыжах зимой;
- самостоятельные тренировки – основа для удачной сдачи норм ГТО. Начинать надо с 2 тренировок в неделю, довести до 6 раз. В процессе занятий нужно сочетать различные виды тестовых испытаний. Упражнения надо выполнять сериями, делать несколько подходов. Нельзя заниматься до сильной

усталости. Активные упражнения должны чередоваться с паузами для отдыха;

- желательно вести дневник тренировок, где в таблицы будут сведены нагрузки, результаты и достижения. Школьникам для наглядности можно сделать таблицу с нормами, которые необходимо достичь в процессе тренировок и повесить ее на видное место;

- для успешного достижения цели необходимо создать для себя мотивацию пролонгированного действия (допустим, получить золотой значок ГТО) и мотивацию на каждый день, например – выполнить на 1 серию упражнений больше, чем в прошлое занятие и получить от этого моральное удовлетворение;

- необходимо соблюдать принципы здорового питания: рацион должен быть сбалансирован, быть достаточно калорийным и включать в себя клетчатку, белки, углеводы, витамины и минералы;

- стоит отказаться от вредных привычек, нарушающих нормальную жизнедеятельность организма.

Как лучше самостоятельно готовиться к сдаче норм комплекса ГТО?

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на уроках по физкультуре, в спортивных секциях и школах. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила:

- Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.

- Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).

- Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

- Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость,

необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями.

Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение. Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

4. КОНСПЕКТ УРОКА ПО ПОДГОТОВКЕ И СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО



Место проведения: спортзал

Вид урока: круговая тренировка

Тип урока: совершенствование умений и знаний.

Цель урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО (комплексное развитие двигательных качеств).

Задачи урока:

1. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО.
2. Способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, гибкости, скорости, выносливости.
3. Формирование ценностного отношения к здоровью, активной гражданской позиции.

Инвентарь: дидактический материал (карточки с техникой выполнения, карточки с нормативами, планшеты или телефоны, линейки для измерения гибкости, раздаточный материал (знаки отличия), конусы, гимнастические маты, секундомеры.

Содержание	Дозировка	Организационно-
------------	-----------	-----------------

		методические указания
Подготовительная часть (11 мин)		
1. Построение.	1 мин.	Класс равняйся! Смирно!
<p>Учащиеся должны придти к выводу: Здоровье человека – это главная ценность в жизни (перечислить правила ЗОЖ: занятия физкультурой, спортом, играми на воздухе; здоровое питание, режим дня; закаливание;</p> <p>Давайте попробуем сформулировать тему урока.</p> <p>И так, давайте попытаемся сформулировать тему урока:</p>		
- Сообщение темы и задач урока:		Тема урока: «ГТО — путь к здоровью». Задачи урока: Сегодня мы будем совершенствовать технику выполнения отдельных элементов при подготовке к сдаче нормативов ГТО. Попробуем выполнить несколько нормативов по сдаче ГТО и оценить их выполнение.
<p>Видео- ролик: Что такое ГТО?</p> <p>Спустя 23 года по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране ввелся Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения.</p> <p>Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»</p> <p>Цель возрождения ГТО-21 века:</p> <p><u>1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.</u></p> <p><u>2. укрепление вашего здоровья;</u></p> <p><u>3.воспитание всестороннего физически развитого человека, подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины.</u></p> <p><u>4.Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.</u></p> <p>ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?</p> <p>Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – <u>целеустремлённость.</u> Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.</p> <p>Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.</p>		

<p>Школьники, которые выполняют нормативы комплекса, отмечаются золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даёт бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.</p>		
Построение в одну шеренгу		Класс в одну шеренгу становись! Направо, налево в обход шагом марш!
2. Медленный бег на одной половине зала с заданиями (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, правым и левым боком, бег спиной, с изменением направления движения, приставным шагом). СБУ выполняются змейкой между гимнастическими ковриками.	2 мин.	Дистанция между уч-ся 2 шага.
3. Обще развивающие упражнения	3-4 мин.	Проверка домашнего задания (показывают двое из учеников, остальные повторяют).
Основная часть (32 мин)		
<p>Сейчас мы разделимся на команды, в каждой команде должно быть одинаковое количество человек, вы выберете капитанов, которые выполнять задания будут первыми, затем оценивать будут команду. Выполнять будем два подхода: первый круг вы выполняете тесты способами, которыми вам привычно, второй круг, вы прежде. Чем выполнить задания вы читаете всей командой инструкцию, смотрите ролик и после этого вы выполняете по правилам норматив. Оцениваете себя только после второго выполнения.</p> <p>1 станция – Челночный бег, 2 станция – прыжки, 3- пресс, 4- гибкость. Меняемся по кругу против часовой стрелки.</p>		
1. Разделение на станции.		Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку.
<p>1. Тест на определение координационных способностей:</p> <p>Цель: Определить способность быстро и точно</p>	<p>Каждая станция - 4 минуты</p> <p><i>Ошибки:</i></p> <p>1. Заступ на стартовую линию.</p>	<p>Челночный бег на расстоянии 9 м, прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».</p>

<p>перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*9 м.</p>	<p>2. Не касания линии пальцами.</p> <p>3. Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста.</p>	<p>Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.</p> <p>Упражнение выполняется в виде соревнования, определяется победитель.</p>
<p>2. Станция: Тест на определение скоростно-силовых качеств:</p> <p>Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.</p>	<p><i>Ошибки:</i></p> <p>1) заступ за линию измерения или касание ее;</p> <p>2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;</p> <p>3) отталкивание ногами разновременно.</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.</p> <p>Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p> <p>Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p>

<p>3. Станция: «Поднимание туловища из положения лежа на спине».</p>	<p><i>Ошибки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза. 	<p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.</p>
<p>4. Станция: Тест на определение гибкости.</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке из положения стоя на скамейке у детей школьного возраста.</p>	<p><i>Ошибки:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек. 	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользая</p>

		<p>пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.</p>
Заключительная часть (2 мин).		
1. Опрос по теме урока	1 мин.	Теоретический опрос.
Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?		
2. Подведение итогов.	1 мин.	Дать оценку выполнению заданий.
Давайте посмотрим, какие результаты вы получили сегодня на уроке? Поднимите вверх и покажите, кто выполнил нормативы на знак отличия. Молодцы!		

5. ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ IV СТУПЕНИ ВФСК ГТО

1. *Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением, называется...*

- а) физическое совершенствование;
- б) физическая культура;
- в) физическое развитие;
- г) физическая подготовка.

2. *Основные направления использования физической культуры способствуют...*

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего выше перечисленного.

3. *Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...*

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

4. *Релаксация - это ...*

- а) физическое и психическое расслабление;
- б) физическое расслабление;
- в) физиологическое расслабление;
- г) психическое расслаблении.

5. *Какая частота сердечных сокращений (ЧСС) считается нормальной у детей от 8 до 14 лет в покое?*

- а) 60 ударов в минуту;
- б) 72 удара в минуту;
- в) 80 ударов в минуту;

- г) 95 ударов в минуту.
6. *Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...*
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений «на гибкость»;
 - г) упражнений «на выносливость».
7. *Число движений в единицу времени характеризует...*
- а) темп движений;
 - б) ритм движений;
 - в) скорость движения;
 - г) быстроту реакции.
8. *При помощи какого теста комплекса ГТО определяется уровень развития быстроты у школьников 5-9 классов?*
- а) челночный бег 3 x 10 м;
 - б) прыжок в длину с места;
 - в) бег на 30 м;
 - г) бег на 60 м.
9. *С помощью теста комплекса ГТО «Прыжок в длину с места» у школьников 5-9 классов определяют...*
- а) координационные способности;
 - б) скоростные способности;
 - в) скоростно-силовые способности;
 - г) силовые способности.
10. *Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?*
- а) скоростно-силовые способности;
 - б) личностно-психические качества;
 - в) факторы функциональной экономичности;
 - г) аэробные возможности.
11. *Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...*
- а) 180 – 200 ударов в минуту;
 - б) 170 – 180 ударов в минуту;
 - в) 140 – 160 ударов в минуту;
 - г) 120 – 140 ударов в минуту.
12. *Наиболее благоприятным периодом для развития силы у юношей считается возраст...*

- а) 10-11 лет;
 - б) 11-12 лет;
 - в) от 13-14 до 17-18 лет;
 - г) от 17-18 до 19-20 лет.
13. *Олимпийские летние игры в 2004 году проводились....*
- а) в Афинах;
 - б) в Атланте;
 - в) в Пекине;
 - г) в Сиднее.
14. *Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «Citius, Altius, Fortius!» («Быстрее, Выше, Сильнее!»)?*
- а) Пьеру Де Кубертену;
 - б) Анри Дидону;
 - в) Викеласу Деметриусу;
 - г) Де Байе-Латур, Анри.
15. *Кто был первым президентом МОК?*
- а) Викелас Деметриус;
 - б) Пьер Де Кубертен;
 - в) Зигфрид Эдстрём;
 - г) Эвери Брендедж.
16. *Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в СССР в 1934 году:*
- а) учрежден почетный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
 - б) состоялся I-й Всероссийский съезд по физической культуре и спорту;
 - в) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне»;
 - г) введен физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».
17. *С какого года ведется отчет зимних Олимпийских игр?*
- а) 1916
 - б) 1920
 - в) 1924
 - г) 1928
18. *Какой ход в лыжных гонках позволяет достичь наивысшей скорости?*

- а) классический;
- б) коньковый;
- в) комбинированный;
- г) скорость не зависит от выбранного хода.

19. *Один временной отрезок игры в футболе, равный 45 минутам, называется...*

- а) сет;
- б) период;
- в) тайм;
- г) гейм.

20. *В каких видах спорта тактическая подготовка играет доминирующую роль?*

- а) в циклических видах спорта;
- б) в ациклических видах спорта;
- в) в спортивных играх;
- г) единоборствах.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Комплекс ГТО в образовательном процессе нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско-патриотического воспитания. Таким образом, формирование мотивации к сдаче нормативов ГТО является актуальной проблемой и требует решения. Качественное решение данной проблемы возможно при участии всех участников образовательного процесса (учителя, родители, учащиеся).

Установлено, что у студентов, включённых в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определённый стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус. Они большей мере коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удаётся самоконтроль. Эти данные подчёркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов. ГТО – это не только комплекс упражнений для выполнения, но и здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, именно стиль, потому, что именно

данный комплекс помогает выработать у студентов навыки необходимые для поддержания своего здоровья, поднять физическую выносливость, не допустить возникновения и развитие болезней. ГТО позволяет внести массовость в занятия спортом, сделать привычку к занятиям физической культурой новой чертой студенческой молодежи. По нашему мнению, комплекс ГТО станет основой всей системы физического воспитания студенческой молодежи в будущем, а его нормативы на протяжении многих лет послужат ориентирами разносторонней физической подготовки. Он сыграет важную роль в развитии массового физкультурного движения в нашей стране.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»

2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

3. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.

4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.

5. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 255-259.

6. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19.

7. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693

8. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 1432.

9. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»: постановление от 16 августа 2014 г., № 821 / Правительство Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 9. – С. 1030.

10. Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // <http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> – 02.02.2015.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	5
1.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО	5
1.2. Государственные требования к уровню физической Подготовленности при выполнении нормативов ГТО	11
1.3. Характеристика и методические особенности подготовки учеников 14-15 лет к сдаче норм ГТО	15
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	18
2.1. Требования к выполнению нормативов.	19
3. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	29
4. КОНСПЕКТ УРОКА ПО ПОДГОТОВКЕ И СДАЧИ НОРМАТИВОВ ГТО	46
5. ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ IV СТУПЕНИ ВФСК ГТО.....	52
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58
СОДЕРЖАНИЕ	59

Коняхина Г.П

**КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ ОТЕЧЕСТВА»**

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 23.09.2021 г. Формат 60х90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3.75. Тираж 100 экз. Заказ № 89. Цена свободная.

Отпечатано в типографии

Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.