



**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

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО И ЕГО ВОЗРОЖДЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Учебно-методическое пособие

Челябинск 2021

796.02 (21)
75.113 я 73
К 65

Коняхина Г.П. История возникновения комплекса ГТО и его возрождение в современной России [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 147 с.

В учебно-методическом пособии рассмотрены ключевые вопросы современной физкультурно-спортивной подготовки для выполнения 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:

Костенко П.И. д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

Жабков В.Е. кандидат педагогических наук, доцент 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 [36].

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:

1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
2. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
3. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
4. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
5. 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. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

В известном детском стихотворении С.Я.Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

1.1. ПРЕДПОСЫЛКИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО



Комплекс ГТО начал развиваться в первой половине XX века. Сразу после революции 1917 года люди Советской страны были энергичны и полны энтузиазма. Это было заметно во многих направлениях: науке, культуре, трудовой деятельности. Спорт также не остался в стороне.

Создание комплекса началось в 1930 году по инициативе комсомольских организаций. Стремление приобщить молодежь здоровому образу жизни — эта задача ставилась на первый план. Газета «Комсомольская правда» опубликовала статью с призывом ввести испытания на уровне всесоюзных [14].

Организаторы предлагали установить критерий для оценки физического состояния и здоровья граждан СССР. Прошедших комплекс испытаний и уложившихся в нормативы было решено награждать нагрудными значками. Эта инициатива нашла поддержку в массах. К разработке системы «Готов к труду и обороне» (ГТО) были подключены лучшие отечественные умы. В марте 1931 года она увидела свет и была утверждена правительством.

С тех пор началась активная пропаганда вновь утвержденной программы. В учебных заведениях вводились обязательные занятия по спортивной подготовке, которая заканчивалась испытаниями. Сдавшие зачет по разным спортивным дисциплинам награждались значками.

Изначально значки вручались женщинам и мужчинам старше 17 и 18 лет. Для трех возрастных категорий были установлены разные нормативы

Самый первый комплекс имел всего лишь одну ступень. В ней было 21 норматив. В практический зачет входили:

- прыжки;
- бег;
- метание гранаты;
- плавание;
- подтягивание;
- гребля.

Проверялись также теоретические знания. Испытуемые должны были знать основы самоконтроля, историю спортивных достижений, а также могли оказывать первую медицинскую помощь.

Проверки проводились как в городах, так и в сёлах. Нормы ГТО стали обязательными для работников крупных предприятий и организаций. Руководство обязывало сдавать их. Для особо отличившихся граждан вводились всяческие виды поощрения. Нормативы были общедоступными. Польза занятий спортом

была очевидна, и в ней никто не сомневался. Комплекс стал популярным и среди взрослого населения, и среди молодёжи. Значки ГТО в 1931 году получили 24000 советских граждан.

Имеющие значок молодые люди получали льготы при поступлении в специализированные учебные заведения с физкультурным уклоном, а также имели преимущественное право для участия в различных спортивных праздниках, мероприятиях, состязаниях на союзном и даже международном уровне.

Было принято решение о создании второй ступени комплекса ГТО. Она была подготовлена и утверждена в 1932 году. В состав дополнительной системы входили 25 нормативов для мужчин, 22 из них были практическими, а 3 из них — теоретическими. Представительницы женского пола сдавали нормативы по 21 виду спорта. Вскоре Правительство решило приобщить к системе ГТО детей. Он получил название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). Детский комплекс увидел свет в 1934 году. Система БГТО стала обязательной, и вошла в учебную программу всех школ. Детям предлагались следующие нормативы:

- бег на различные дистанции;
- лазание по канату;
- прыжки в длину и в высоту;
- метание гранаты;
- подтягивания и отжимания.



После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри.

Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил

и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тир, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки [2].

В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.

В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. К весне 1935 года количество значкистов ГТО достигает 1,2 миллионов человек.

Только за 1938 и 1939 годы нормы ГТО 1 и 2 ступени и БГТО («Будь готов к труду и обороне») сдают более 2,5 млн.

человек. Количество спортивных сооружений в стране увеличивается с 39 тысяч в 1936 году до 83 тысяч к концу 1939 года. К этому же времени в стране действует 62 тысячи физкультурных коллективов, объединявших 5 млн. человек.

В 1972 специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР введён новый комплекс ГТО, в котором появляются ступени для школьников 10—13 лет и граждан 40—60 лет. Это позволяет расширить возрастные рамки комплекса ГТО и охватить население с 10 до 60 лет. Каждой из пяти ступеней нового комплекса ГТО дано свое название: 1-я ступень - «Смелые и ловкие», 2-я ступень — «Спортивная смена», 3-я ступень — «Сила и мужество», 4-я ступень — «Физическое совершенство», 5-я ступень — «Бодрость и здоровье». К началу 1976 года наша страна насчитывала свыше 220 млн. значкистов ГТО всех ступеней.

Последний Всесоюзный физкультурный Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в январе 1985 года. Он был адресован людям от 16 до 60 лет.

Программа физподготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» существовала в СССР с 1931 по 1991 годы: в разное время нормативы претерпевали изменения, но суть комплекса оставалась прежней.

Программа была направлена на оздоровление рядовых граждан. Долгосрочной целью являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Программа действовала в профессиональных и образовательных учреждениях (на заводах, в школах, вузах, техникумах и профессиональных училищах). Принять участие мог любой желающий от 10 до 60 лет. Для каждой из 10 групп по разным возрастам разрабатывался отдельный комплекс ГТО и устанавливались соответствующие требования.

Если человек сдавал нормативы, ему выдавался серебряный, либо золотой значок ГТО. Граждане, успешно выполняющие программы несколько лет подряд, получали специальный «почётный значок ГТО». Также за это предоставлялись льготы при поступлении в физкультурные и спортивные учебные учреждения

Нормативы комплекса ГТО подвергались изменениям неоднократно. Одно из крупнейших изменений была внесено в 1972 году. Всё нормативов была уменьшено, теперь стали менее жесткими, зачёты сдавались выборочно. Первоначальные правила были актуальны для военного и послевоенного времени. Руководители советского государства Иосиф Сталин акцентировал важность программы ГТО. Население должно было выносить тягости военного времени и давать отпор врагам. Нужно было подтверждать умение преодолевать препятствия, стрелять из малокалиберной винтовки, хорошо плавать, делать марш-броски, соблюдать военную дисциплину. С наступлением мирного времени необходимость в таких нормативах отпала.

С началом перестройки и развалом Советского Союза в 1991 году про систему ГТО забыли. Стали меньше уделять внимания физической подготовке.

Знаки ГТО СССР



1.2. НОВАЯ ЖИЗНЬ СИСТЕМЫ ГТО

Новое — это хорошо забытое старое. Прекрасные начинания не канули в Лету. В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал Указ о распространении системы на всей территории России. Было решено максимально вовлечь в движение население всех возрастных групп. Это стало вторым рождением комплекса ГТО. Чтобы повысить мотивацию было предложено ввести специальные бонусы для сдавших нормативы ГТО. Поступающим в вузы предлагается добавлять баллы к результатам ЕГЭ, а студентам и учащимся колледжей делать прибавку к стипендии. Для работающих граждан предусмотрены дополнительные дни отдыха.

Внедрение системы ГТО играет важную роль в вовлечении в спортивные занятия широких масс населения, ставит определенные цели и задачи. Основные факторы:

1. Увеличение количественного состава людей, систематически занимающихся спортом систематически.
2. Улучшение состояния здоровья и повышение продолжительности жизни.
3. Пропаганда здорового образа жизни.
4. Модернизация образования в области физической культуры.
5. Улучшение досуга подрастающего поколения и молодежной аудитории.

6. Повышение знаний граждан России в области самозащиты, спортивного самоконтроля.

7. Создание комфортных условий для занятий спортом и физкультурой.

8. Всестороннее развитие личности, ориентированное на различные сферы общественной жизни.

Обновлённая программа ГТО включает несколько разделов. Все здоровые граждане разделены на группы в зависимости от возраста и половой принадлежности. В то же время чёткой возрастной границы для некоторых категорий нет. Получение значка ГТО возможно даже для пенсионеров, возраст которых старше 70 лет. Для этого нужно лишь здоровье и желание. Предлагаемые зачетные требования направлены на оценку физических способностей человека. Каждый желающий может протестировать себя в следующих видах спорта:

- спринтерский бег;
- кросс на длинные и средние дистанции;
- прыжки;
- подтягивания или отжимания;
- плавание;
- лыжные гонки.

В каждом виде установлен свой норматив. Он требует определенной физической подготовки. Нормы немного отличаются от советских стандартов. Но ведь и цель современного комплекса ГТО совершенно другая: оно возродилось для оздоровления нации. Одновременно движение играет развлекательную роль.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

- бег на 100, 500 и 1000 метров;
- прыжки в длину и высоту;
- метание гранаты;
- подтягивание на перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- плавание;

- умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- умение грести 1 км;
- лыжи на 3 и 10 км
- верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;
- бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек;
- ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени - для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.



Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень - «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 - 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 - по выбору.

II ступень - «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень - «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень - «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень - «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР

1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



Jacob Melnikoff

er en av Russlands aller fremste skøite-
løpere og har deltatt i mange store løp
her i Norge. Mange vil huske hans
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor
han særlig gjorde sig bemerket i de
lengste distanser over 5000 og 10000
meter.

*Innleggsbilleder av denne serie fin-
nes i følgende cigaretter:*

Cromwell, rød	12,5 øre
Bankett	10 „
Cromwell, grøn	5,5 „
Kef, grøn	5,5 „

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

- прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
- фехтование;
- прыжки в воду;
- преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году - 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина

военной академии имени М.В.Фрунзе, А. Маслову, В.Н.Поручаеву и другим.



Этим снимкам более трех десятков лет. Таки-ми молодыми были в 1934 году Алексей Маслов, Александр Поручаев и Тайво Томмола (на снимках — слева направо), когда первыми в нашей стране они получили значок «Готов к труду и обороне».

Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е.Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них — Алексей Петрович Кувшинников — удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II степени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II степени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную

ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.

Значок БГТО образца 1934 года



Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

- легкой атлетике;
- гимнастике;
- тяжелой атлетике;
- боксу;
- борьбе;
- плаванию;
- теннису;
- фехтованию;
- конькобежному;
- стрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 – 1939, 1949 – 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 – 1982), чемпионаты СССР (1989 – 1991).

1.3. ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО)

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году к разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости [36].

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

1.4. КОМПЛЕКС ГТО И ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы

наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...». Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.



Иван Кожедуб



Александр Покрышкин



Владимир Пчелинцев



Николай Гастелло



Значок ГТО 1 степени



Значок «Отличник БГТО», 1940 год



Значки «Отличник ГТО» 2 степени 1940-1946 годов (серебро и бронза)



Значки «Будь готов к труду и обороне»



Значки ГТО I и II степеней 1946 – 1961 годов

1.5. КОМПЛЕКС ГТО В ПОСЛЕВОЕННОЕ ВРЕМЯ

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II степеней – до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими

мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11.

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955—1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения.

Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку.

Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также - система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО - для школьников 14 - 15 лет, ГТО 1-й ступени -

для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени - для молодежи 19 лет и старше.



Значки БГТО и ГТО 1961 года

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная степень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК).



Значки «Воин-спортсмен» I, II и III ступеней, 1961 год



Золотой нагрудный знак «Воин-спортсмен», 1961 год

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.



С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны.

В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 -60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.



Значки БГТО I, II, III ступеней выпуска 1972 года





Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.



В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты,

стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем - Криво В.М.), а в сентябре 1989 года – Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент - Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто сдал нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.



Значок «Отличник ГТО»

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.



Почетный знак ГТО

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



Знак «За успехи в работе по комплексу ГТО»



**Значок
«Чемпиону ГТО»,
Тбилиси, 1977 год**



**Значок «Чемпиону
ГТО», Алма-Ата, 1979
год**



Значок и медали чемпионата СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда», Кишинёв, 1981 год



В 1980 году была выпущена специальная серия значков ГТО,

посвящённая Играм XXII Олимпиады в Москве



Значок региональных соревнований ГТО – Спартакиада народов СССР»

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников – из 4-х.



Знак «50 лет комплексу ГТО»



Значки ГТО в редакции 1985 года



Значок ГТО, выпущенный в конце 1980-х годов

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности

граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла... Но вновь весна, весна 2014 года!!!

2. НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ВФСК ГТО

24 марта 2015 г. исполняется год со дня принятия Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

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.

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, физическом самосовершенствовании и ведении 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.

Принципы внедрения ВФСК ГТО – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей. 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, состоит из следующих основных разделов:

а) виды испытаний (тесты) и нормативы;

б) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

в) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

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

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Кроме того, для каждой ступени определен перечень необходимых знаний и умений, предлагаются рекомендации к двигательному режиму.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных степеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса,

образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Порядок награждения граждан знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта Российской Федерации.

А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия? 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, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Думаю, вы согласитесь, что возрождение комплекса ГТО в учебных организациях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

Ну а пока мы все с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья... не забывайте «Движение-это жизнь!», соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО, обретете гармонию силы и духа. **ГТО-друг здоровья!**

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

3.1. 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 [36].

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) 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.

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.

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.

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, уравновешиванием 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.

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

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- 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.

4. 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 возрождён 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. 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.

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 Положении 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.

4.1. 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.

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



I. 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)

№	Виды	Нормативы
---	------	-----------

п/п	испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо- вый знак	Сереб- ряный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Сереб- ряный 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 време- ни	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 пальца- ми рук	Касание пола пальца-ми рук	Достать пол ладо- нями	Касание пола пальца- ми рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоня- ми
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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 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)	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 длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину 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) 8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</p>
	<p>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 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) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 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) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км</p> <p>8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</p> <p>13. Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м 16. Плавание без учета времени 50 м 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) 19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) 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)

6. 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;
- 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. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

6.1. 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 виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса 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) одновременное сгибание рук.

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса 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.

7. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий [36].

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Но. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением [38].

Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян [25].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. 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» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины [50].

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы [25].

Итак, 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В этом документе определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО [37].

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [45].

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан [38].

8. 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 [36].

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.

8.1. 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 [36].

8.2. 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.

9. УРОК ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО



При подготовке урока необходимо учитывать индивидуальные, физиологические, психологические и возрастные особенности классного коллектива.

Данный урок имеет преимущество в том, что его можно использовать с 5 по 11 класс, изменяя лишь силовую нагрузку.

Цель данного урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Задачи урока:

1. Образовательная:

- закрепить навыки основных видов упражнений;
- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

2. Воспитательная:

- воспитывать патриотические чувства и любовь к Родине;
- воспитывать волю при выполнении упражнений с отягощением;
- формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений

3. Оздоровительная:

- развивать физические способности;
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Для развития и поддержания интереса учащихся к предмету физическая культура на уроке желательно использовать групповую форму организации занимающихся, которая способствует увеличению моторной плотности урока.

Методы:

по характеру познавательной деятельности:

- репродуктивный.

По способу организации учебной работы:

- совместная работа;

- групповая работа.

Для функциональной подготовки организма проводится разминка, включающая в себя разновидности бега, прыжков и общеразвивающие упражнения на месте.

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности.

Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 7-10 станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку. Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как подтягивание, метание в цель, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

В заключительной части занятия проводится опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.

Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществляется преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание). У учеников также развиваются навыки самоконтроля.

Высокая работоспособность обучающихся в течение всего урока обеспечивается созданием благоприятного микроклимата и фона за счет разнообразия видов работы и единой её динамичности, хорошего взаимопонимания. Форма проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на завершающем этапе самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности.

9.1. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Учитель: Рьянова Оксана Викторовна

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 7

Раздел: ОФП

Тип урока: урок с образовательно-тренировочной направленностью

Тема: Совершенствование физических качеств

Цель: подготовка к сдаче нормативов ГТО

Задачи:

Образовательная: - закрепить навыки основных видов упражнений;

- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости

Развивающая:

- развивать физические способности;
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Воспитательная:

- воспитывать волю при выполнении упражнений с отягощением;

- формировать навыки взаимопомощи при выполнении упражнений.

Планируемые результаты:

1. *Личностные:*

- понимание необходимости выполнения упражнений;
- умение активно включиться в коллективную деятельность.

2. *Метапредметные:*

- проявлять осознанную дисциплину и готовность отстаивать собственную позицию;
- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме;
- уметь логически грамотно излагать, аргументировать собственную точку зрения.

3. *Познавательные:*

уметь выделить необходимую информацию,

4. *Регулятивные:* способствовать волевому усилию.

5. *Коммуникативные:* строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.

Место проведения: спортивный зал

Материальное обеспечение: маты, скакалки, низкие перекладины, теннисные мячи, гантели, гири, свисток, планшеты, ручки.

9.2. ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ УРОКА ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ 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. Воспитательные: 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 прийти к выводу: <u>Здоровье человека – это главная ценность в жизни</u> (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.
--	--	--

Видео- ролик: Что такое ГТО?

Спустя 23 года по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения.

Обновленная расшифровка ГТО звучит как: **«Горжусь тобой, Отечество!»**

Цель возрождения ГТО-21 века:

- 1. попытка привить вам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту, чтобы вместо компьютерных игр вы занимались физкультурой и спортом.*
- 2. укрепление вашего здоровья.*
- 3. воспитание всестороннего физически развитого человека, подготовку его к трудовой деятельности и защите Родины.*
- 4. Увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.*

ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

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, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века.

Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

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.

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.Общеразвивающие упражнения	3-4 мин.	Проверка домашнего задания (показывают двое из учеников, остальные повторяют).

Основная часть (32мин)

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,

<p>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>		
<p>1. Разделение на станции.</p>		<p>Класс делится на группы. Упражнения выполняются по свистку.</p>
<p>1. Тест на определение координационных способностей:</p> <p>Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*9 м.</p>	<p>Каждая станция - 4 минуты</p> <p><i>Ошибки:</i></p> <p>Заступ на стартовую линию.</p> <p>Не касания линии пальцами.</p> <p>Занос или заступ ногой за линию во время сдачи теста.</p>	<p>Челночный бег на расстоянии 9 м, прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».</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».</p> <p>Участники стартуют по 2 человека.</p> <p>Упражнение</p>

		выполняется в виде соревнования, определяется победитель.
<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</p>	<p><i>Ошибки:</i></p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа</p>

<p>туловища из положения лежа на спине ».</p>	<p>1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);</p> <p>2) отсутствие касания лопатками мата;</p> <p>3) пальцы разомкнуты "из замка";</p> <p>4) смещение таза.</p>	<p>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</p>	<p><i>Ошибки:</i></p> <p>1) сгибание ног в коленях;</p> <p>2) фиксация</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или</p>

<p>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>результата пальцами одной руки;</p> <p>3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.</p>	<p>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, скользя 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>
<p>Заключительная часть (2 мин).</p>		
<p>1. Опрос по теме урока</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Теоретический опрос.</p>
<p>Что нового вы сегодня узнали о ГТО? Для чего необходимо сдавать нормативы, особенно молодому поколению?</p>		
<p>2. Подведение</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Дать оценку</p>

итогов.		выполнению заданий.
Давайте посмотрим, какие результаты вы получили сегодня на уроке? Поднимите вверх и покажите, кто выполнил нормативы на знак отличия. Молодцы!		

9.3. АНАЛИЗ УРОКА

При подготовке урока необходимо учитывать индивидуальные, физиологические, психологические и возрастные особенности классного коллектива. Данный урок имеет преимущество в том, что его можно использовать в разных группах, изменяя лишь скоростно-силовую подготовку.

Урок целесообразно проводить непосредственно перед основной сдачей нормативов ГТО.

Цель урока: подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Задачи урока:

1. Образовательная

- закрепление навыков основных видов упражнений
- способствовать развитию мышечной и зрительной памяти, силы, точности попадания в цель, скорости, выносливости.

2. Воспитательная

- воспитание патриотических чувств и любви к родине;
- воспитание воли при выполнении упражнений с отягощением;
- формирование навыков взаимопомощи при выполнении упражнений.

3. Оздоровительная

- развитие физических способностей
- способствовать развитию мышц опорно-двигательного аппарата

Для развития и поддержания интереса учащихся к предмету физическая культура, на уроке желательно использовать групповую форму организации занимающихся, которая способствует увеличению моторной плотности урока.

Планируемые образовательные результаты УУД:

Личностные: Развитие эстетических чувств, навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты

и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Выносливость, сила скорости, координация, воспитание командного духа.

Метапредметные: умение применять теоретические знания на практике, способность к быстрому реагированию.

Познавательные: Знания об истории возникновения ГТО, почему вновь возродилось? Для чего необходимо в 21 веке? Проходить станции круговой тренировки (уметь выполнять: прыжки в длину с места, упражнения на укрепление мышц живота (пресс) и спины; тест на гибкость; челночный бег).

Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее не только по указанию взрослого, но и самому, сохранять заданную цель.

Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга, капитана и учителя.

Предметные: Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры, как выбирать элементы подвижной игры, учитывая общие интересы.

Методы:

По характеру познавательной деятельности

- репродуктивный

По способу организации учебной работы

- совместная работа
- групповая работа

На основном этапе урока обучающиеся решают поставленные задачи: выполняют упражнения, совершенствующие координационные способности.

Обучающиеся делятся на группы случайным (или по силе физических способностей) образом для реализации работы на 5-х станциях: каждая группа выполняет определённую работу в течение 4-х минут по очереди на каждой станции.

Соревновательный метод на каждой станции способствует эмоциональному фону занятий, увеличивает интерес к уроку.

Упражнения на каждой станции направлены не только на развитие собственно двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений, для этого использовались такие упражнения, как прыжки, бег, которые могут быть использованы ученикам в реальной жизни, в экстремальных ситуациях. Освобожденные от физических нагрузок ученики активно принимают участие в уроке, помогая на станциях фиксировать лучшие результаты.

Групповая форма проведения занятий способствует сплочённости учеников, повышению их коммуникативных способностей, развитию волевых качеств, самоконтролю, самоорганизации дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке.

Существенной проблемой при организации занятий по физической культуре является противоречие: недостаток времени при значительных простоях и потере активного времени. Групповая форма проведения занятий снимает данное противоречие, обеспечивая усвоение и реализацию большего объёма учебной информации за меньший временной отрезок (в сравнении с другими формами).

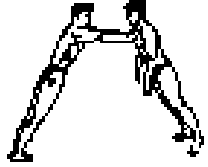
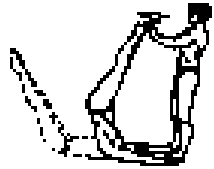

В заключительной части занятия проводится опрос, направленный на закрепление знаний по физической культуре и спорту, чему способствует не только восстановительный характер, но и эмоциональный фон игры. Возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории спорта, истории ГТО, знаний полного комплекса ГТО.



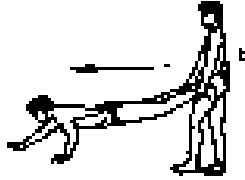

Контроль усвоения знаний, умений и навыков осуществлялся преимущественно в устной форме (вопросно-ответная; диалог и монологическое высказывание). У учеников также развивались навыки самоконтроля по образцу.



Высокая работоспособность обучающихся в течение всего урока обеспечивалась созданием благоприятного микроклимата и фона за счет разнообразия видов работы и единой её динамичности, хорошего взаимопонимания. Форма проведения урока и эмоциональный настрой позволяют обучающимся на завершающем этапе самостоятельно сделать вывод, а также дать оценку своей деятельности.




9.4. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО



Упражнения с партнером

Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
<p>И.П. — стоя напротив партнера на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук (отталкивание ладонями выпрямленных рук в грудь наваливающегося партнера)</p>	<p>10—14 раз</p>	<p>Активные движения руками; спину держать прямо; дыхание произвольно</p>	
<p>И.П. — лежа на спине, захватить за лодыжки стоящего за головой партнера (поднимание прямых ног вверх и их опускание с торможением)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Компенсируя силу толчка ног партнёром вперед-вниз; ноги напряжены, прямые</p>	
<p>И.П. — лежа на спине, ноги приподняты и удерживаются партнером, руки за головой (наклоны туловища вперед)</p>	<p>15—20 раз</p>	<p>Движения в тазобедренном суставе; дыхание произвольно</p>	

<p>И.П. — сидя на полу, упереться разведенными в стороны ногами «ступня в ступню», а руками захватить друг друга за пальцы (поочерёдная тяга спиной, как при гребле, преодолевая сопротивление партнёра)</p>	<p>14—18 раз</p>	<p>По возможной амплитуде; активные движения; ноги в коленях не сгибать; спину держать прямо</p>	
<p>И.П. — лежа на ковре лицом вниз напротив партнера (борьба одной рукой, другой рукой упереться в ковер)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Выполнить упражнение сначала одной, затем другой рукой</p>	
<p>И.П. — упор на руках, партнер удерживает ноги в опущенных руках («бег» на руках)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Смотреть вперед; ноги не сгибать</p>	
<p>И.П. — стоя с партнером, висящим на голених на плечах за спиной вниз головой и удерживая его за лодыжки (наклоны</p>	<p>8—12 раз</p>	<p>По возможной амплитуде; движения плавные; дыхание произвольно</p>	

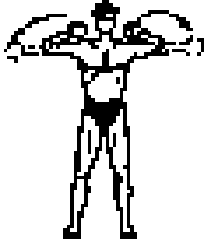
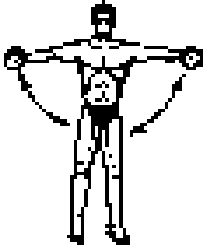
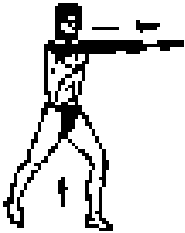
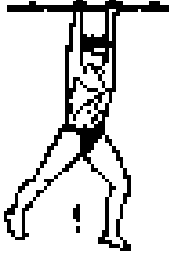
туловища вперед одновременно с партнером)			
И.П. — упор лежа, опираясь на живот и грудь партнера (отжимания)	8—12 раз	Следить за дыханием	
И.П. — лежа на спине, согнутые в коленях ноги удерживаются партнером, руки за головой (наклоны туловища вперед, до касания грудью коленей)	14—18 раз	Активно выполнять сгибания; спину удерживать прямо	
И.П. — стоя напротив партнера, ноги на ширине плеч, полусогнутые руки вперед, пальцы в «замке» (попеременные сгибания- разгибания рук, преодолевая сопротивление партнера)	12—16 раз	Активно выполнять сгибания- разгибания; постепенно увеличивать амплитуду; ноги от пола не отрывать	
И.П. — стоя в наклоне вперед, держась руками за опору, одна нога, слегка согнутая в коленном суставе,	8—12 раз	Выполнить упражнение последовательно одной, затем другой ногой	

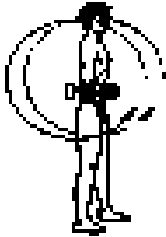
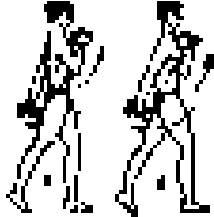
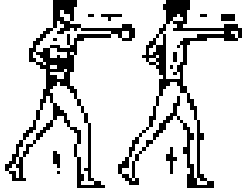

назад-книзу (сгибание бедра вперед, преодолевая сопротивление партнера)			
И.П. — лежа спиной на ковре, партнер под углом 90° упирается своими ступнями в одну ногу, а другую захватывает двумя руками (сведение ног, преодолевая сопротивление партнера)	10—14 раз	Движения плавные; ноги напряжены; следить за ритмом дыхания	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, захватить руки партнера, сидящего на корточках, за лучезапястные суставы (тяга партнера за руки вверх-к себе)	8—12 раз	Стараться поднять партнера вверх; сохранять равновесие; дыхание произвольно	
И.П. — стоя ноги на ширине плеч, опереться спиной о спину партнера (одновременные приседания, преодолевая	10—16 раз	Ноги сместить вперед на полшага, руки скрестить на груди	


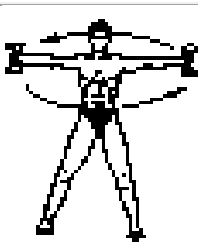


тяжесть тела партнера)			
И.П. — сидя на ковре спиной друг к другу, захватив партнёра руками «под локти» (борьба с партнером, стараясь уложить его боком на ковер)	6—10 раз	Сохранять технику безопасности; не делать резких движений	
И.П. — сидя в упоре сзади, ступнями полусогнутых ног опереться в ступни сидящего напротив в той же позиции партнера (попеременный жим ногами, преодолевая сопротивление партнера)	14—18 раз	Спину удерживать прямой; не делать резких движений; дыхание произвольно	

Упражнения для атлетической подготовки





Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	а 2	3	4

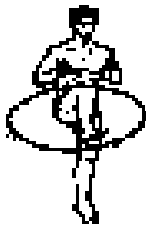


<p>И.П. — стоя, руки с гантелями к плечам, локти на уровне плеч, ноги на ширине плеч (разгибание рук с гантелями в стороны, не опуская локтей вниз)</p>	<p>10—12 раз</p>	<p>Спина прямая; следить за правильностью дыхания</p>	
<p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (отведение-приведение рук до уровня плеч)</p>	<p>15—20 раз</p>	<p>Средний темп; руки прямые; движения плавные</p>	
<p>И.П. — стоя с грифом от штанги, в согнутых руках у груди, одна нога впереди (выпрямление рук со штангой вперед со сменой ног в подскоке)</p>	<p>12—16 раз</p>	<p>Руки прямые; подскоки выполнять на передней части стопы; дыхание произвольно</p>	
<p>И.П. — стоя со штангой на груди, хват на ширине плеч (толчок штанги вверх с подскоком в разножке)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Спина прямая; руки не сгибать; удерживать равновесие</p>	




<p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, с гантелями в руках (одновременные круговые движения прямых рук с гантелями)</p>	<p>12—14 раз</p>	<p>Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно</p>	
<p>И.П. — стоя, одна нога впереди, руки с гантелями вниз (попеременное сгибание рук с гантелями в локтевых суставах со сменой ног в прыжке)</p>	<p>10—14 раз</p>	<p>Следить за ритмом дыхания; движения в локтевых суставах; спина прямая</p>	
<p>И.П. — стоя с гантелями в руках, одна нога впереди (прямые удары вперед разноименной рукой с гантелью со сменой ног в подскоке)</p>	<p>8—12 раз</p>	<p>Подскоки выполнять на передней части стопы; руки прямые</p>	
<p>И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой вперед (прыжки вверх со сменой ног)</p>	<p>8—12 раз</p>	<p>Спину держать прямой; удерживать равновесие</p>	

<p>И.П. — стоя со штангой на плечах в выпаде одной ногой в сторону (пружинящие попеременные приседания в выпаде)</p>	<p>8—10 раз</p>	<p>Спину держать прямой; постепенно увеличивать амплитуду приседания</p>	
<p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз (попеременные круговые движения прямых рук с гантелями в плечевых суставах)</p>	<p>10—16 раз</p>	<p>Максимальная амплитуда; ноги от пола не отрывать; дыхание произвольно</p>	
<p>И.П. — стоя в широкой стойке, руки с гантелями в стороны (повороты туловища вправо-влево)</p>	<p>8—10 раз</p>	<p>По возможной амплитуде; руки прямые; ноги от пола не отрывать</p>	
<p>И.П. — стоя со штангой в руках за спиной (приседания)</p>	<p>6—10 раз</p>	<p>Спину держать прямо; сохранять равновесие</p>	
<p>И.П. — стоя со штангой на плечах, ноги чуть шире плеч (наклоны туловища вперед)</p>	<p>6—10 раз</p>	<p>Спину прогнуть; ноги в коленях не сгибать</p>	


Упражнения с собственным весом тела

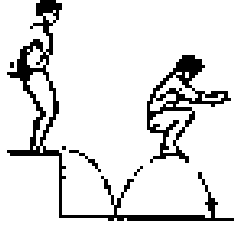
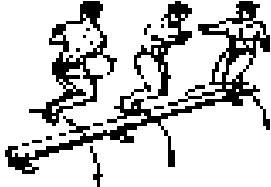
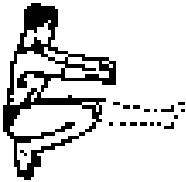
Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
<p>И.П. — упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)</p>	20—30 раз	Отжимания выполнять с опорой на кулаках, на пяти, четырех, трех и двух пальцах	
<p>И.П. — в упоре лежа (перенос тяжести попеременно на левую и правую руку)</p>	15—20 раз	По возможной амплитуде; спина прямая	
<p>И.П. — в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице (сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»))</p>	15—18 раз	Опустить таз как можно ниже; не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться до максимума	
<p>И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди</p>	20—30 раз	Стараться не опускать бедро; равновесие поддерживать руками	



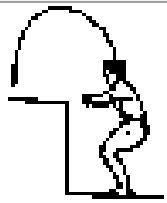
<p>(вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги)</p>			
<p>И.П. — стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди (вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой)</p>	<p>16—20 раз</p>	<p>Стопу расслабить; равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки</p>	
<p>И.П. — лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены на подставке (поднимание туловища)</p>	<p>15—20 раз</p>	<p>Поднять туловище и наклониться вперед; ноги от пола не отрывать</p>	
<p>И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях (поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо)</p>	<p>12—16 раз</p>	<p>Поворачиваясь поочередно вправо-влево, левым или правым локтем коснуться колена</p>	

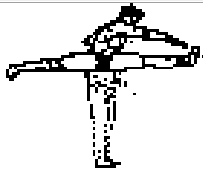
И.П. — в упоре лежа (отжимаясь на одной руке)	3—5 раз	Удерживать равновесие	
И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову (поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола)	10—14 раз	Максимальная амплитуда; ноги стараться держать прямыми; следить за ритмом дыхания	
И.П. — лежа на спине, руки вытянуты за голову (поднимание туловища и ног в сед углом из положения лежа на спине («складной нож»))	12—16 раз	По возможной амплитуде; ноги вместе, прямые; коснуться руками стоп	

Прыжковые упражнения



Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (многократные прыжки через	4—6 раз	Расстояние между барьерами подбирается опытным путем; высота увеличивается	





легкоатлетические барьеры (8—10 шт))		постепенно	
И.П. — ноги на ширине плеч, полусогнуты, руки отведены назад (прыжки в глубину с тумбы высотой 50—100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх)	10—16 раз	Амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное действие	
И.П. — стоя лицом к гимнастической скамейке (прыжки через гимнастическую скамейку боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов)	5—10 раз	Помогать руками при прыжке; соблюдать дистанцию	
И.П. — присед, руки вперед (подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком)	10—20 раз	Равновесие поддерживать руками; руки прямые; дыхание произвольно	





хлестким движением выпрямляется вперед)			
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руки отведены назад (прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди)	10—20 раз	Отталкивание должно быть упругим и быстрым	
И.П. — о.с. (прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног)	10—20 раз	Отталкивание должно быть упругим и быстрым	
И.П. — о.с. (подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу)	20—30 раз	Опорную ногу не сгибать; спину держать прямо	
И.П. — стоя, ноги на ширине плеч полусогнуты, руки отведены назад (прыжки вверх на возвышение)	6—10 раз	Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно	



И.П. — о.с. (прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат)	6—10 раз	Выполнять только после тщательной разминки; амплитуду увеличивать постепенно	
--	----------	--	---

Упражнения с партнером для общей физической подготовки




Упражнение	Дозировка	ОМУ	Рисунок
1	2	3	4
И.П. — стоя в шаге лицом друг к другу, упор ладонями в грудь партнёра (разгибание-сгибание кистей, преодолевая вес собственного тела и сопротивление партнера)	5—8 раз	Партнер приподнимается вперед-вверх на носки и усиливает давление на ваши кисти	
И.П. — стоя друг против друга, ноги шире плеч, руки ладонь в ладонь (разгибание-сгибание рук, преодолевая сопротивление рук партнера)	10—16 раз	Руки на высоте груди и согнуты в локтях; спина прямая; дыхание произвольно	

<p>И.П. — лежа лицом вниз на полу, партнёр сидит на пояснице, руки поднять вверх и локтями опереться о пол (сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера)</p>	<p>12—16 раз</p>	<p>Предплечья приподнять, взяться за руки; следить за дыханием</p>	
<p>И.П. — лежа на спине, руки вперёд, партнер в упоре на ваших руках (сгибание-разгибание рук, преодолевая вес партнера)</p>	<p>10—14 раз</p>	<p>Спина прямая; ноги в коленях не сгибать</p>	
<p>И.П. — упор лежа, ноги на плечах партнера (сгибание-разгибание рук)</p>	<p>12—16 раз</p>	<p>По возможной амплитуде</p>	
<p>И.П. — партнеры друг против друга, стоя на одном колене и в выпаде другой ногой вперед, опираясь на неё локтем одноименной руки</p>	<p>5—8 раз</p>	<p>Спина прямая; сохранять равновесие; следить за правильностью выполнения упражнения</p>	

(борьба на руках)			
И.П. — стоя в наклоне вперед, ноги полусогнуты в широкой стойке, захватить выпрямленными руками «под мышки» партнёра (тяга спиной, преодолевая вес партнера)	6—10 раз	Партнер лежит лицом вниз между ног партнера; спину держать прямо; движения в тазобедренном суставе	
И.П. — лежа на спине, поднять руки вперед и захватить за шею стоящего в полуприседе партнера (подтягивание руками на шее партнера, одновременно прогибаясь в пояснице)	8—12 раз	Удерживать равновесие; спина прямая; ноги напряжены, прямые	
И.П. — сидя на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (сгибание-разгибание туловища)	10—16 раз	Ступнями партнера «захватить» изнутри за бедра, руки за головой	
И.П. — лежа на спине (жим ногами, преодолевая вес	6—10 раз	Сохранять равновесие; движения плавные	

партнера, сидящего на ступнях)			
И.П. — стоя спиной друг к другу, захватить партнёра своими руками под локти, подсесть и навалить на спину (наклоны туловища вперед с партнером на спине)	8—12 раз	Сохранять равновесие; движения плавные; дыхание произвольно	
И.П. — сидя руки за головой на спине партнёра, стоящего в упоре на коленях (разгибание-сгибание туловища)	10—14 раз	Ступнями «захватить» руками руки изнутри; удерживать равновесие	
И.П. — лежа боком на полу, руки за головой, нога за ногу, партнер удерживает за голеностопные суставы (наклоны туловища в сторону)	6—10 раз	По возможной амплитуде; спина прямая; сохранять равновесие; дыхание произвольно	

<p>И.П. — лежа на спине, прямые ноги вперед, руки вдоль туловища (сгибание-разгибание прямых ног в тазобедренных суставах)</p>	<p>6—10 раз</p>	<p>Партнер грудью или животом опирается на подошвы ваших ступней</p>	
<p>И.П. — сидя на скамье лицом к лицу с партнером, ноги согнуты в коленях (разведение ног в стороны, преодолевая сопротивление партнера)</p>	<p>5—8 раз</p>	<p>Постепенно увеличивать силу напряжения; спину удерживать прямо</p>	
<p>И.П. — стоя передней частью ступней на бруске, партнер сзади опирается прямыми руками на плечи (подъем на носки, преодолевая сопротивление партнера)</p>	<p>8—12 раз</p>	<p>Высота бруска 5 — 10 см; ноги в коленях не сгибать; спина прямая</p>	
<p>И.П. — стоя, ноги на ширине плеч, руками держаться за опору</p>	<p>6—10 раз</p>	<p>Выполнять полуприсед; стопы в стороны не разводить; спина прямая</p>	

(приседания с партнёром на плечах)			
И.П. — лежа на полу лицом вниз (сгибание ног в коленных суставах, преодолевая сопротивление рук партнера, сидящего на пояснице)	12—16 раз	Максимальная амплитуда; бедро от пола не отрывать; следить за дыханием	
И.П. — лежа на спине, ноги вперёд (разведение-сведение прямых ног в стороны, преодолевая сопротивление рук партнера)	10—14 раз	По возможной амплитуде; ноги напряжены, прямые; носки оттянуть	
И.П. — стоя ноги вместе, руки на партнере, стоящим в упоре на коленях ладонями на стопах (сгибание-разгибание стоп с опорой на пятках, преодолевая сопротивление партнера)	12—16 раз	По возможной амплитуде; ноги в коленях не сгибать; дыхание произвольно	

10. ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)



1) Общие положения

1. Настоящее Положение определяет структуру, содержание и организацию работы по введению и дальнейшей реализации Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, умений и навыков ведения здорового образа жизни для различных категорий населения.

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4. Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является: 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.

5. Задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

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

б) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении 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.

6. К выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

7. Субъекты Российской Федерации вправе по своему усмотрению дополнительно включить во Всероссийский

физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

8. Значения уровней трудности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) учитываются федеральными государственными образовательными стандартами, примерными основными образовательными программами в области физической культуры и спорта при определении оценки освоения обучающимися образовательных программ в области физической культуры и спорта.

9. Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о своих индивидуальных достижениях по физической культуре и спорту, наличии знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые учитываются образовательными организациями при приеме в соответствии с Порядком приема граждан на обучение по программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры.

10. Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

11. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов и требований населением различных возрастных групп в рамках мероприятий международного движения «Спорт

для всех», а также интеграцию мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в календарь спортивных и общественно важных мероприятий международного движения «Спорт для всех» на муниципальном, региональном и федеральном уровнях.

12. Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Работодатель вправе поощрить в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

13. Для выполнения государственных требований по оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) создаются центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - центры тестирования ГТО). Порядок создания и положение о центрах тестирования ГТО утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

14. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий органов исполнительной власти субъектов

Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

15. Координацию деятельности по организации и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляет федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также высшие исполнительные органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

16. Информационное обеспечение введения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО осуществляется посредством специально созданных автономного интернет-портала и электронной базы данных.

17. Учет данных выполнения видов испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется посредством специально разработанного в установленном порядке статистического наблюдения

10.1. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь, это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

В стране функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений. Развивают физическую культуру и спорт 331 тыс. штатных работников в 170 тыс. учреждений, предприятий и

организаций. В настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 32 млн. человек, что составляет 22,5% общей численности населения страны.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий [36].

Вместе с тем, исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, необходимо существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Но. Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением [38].

Идея возрождения Советского комплекса ГТО в современных условиях принадлежит президенту РФ Владимиру Путину. По словам Владимира Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям. В данном случае преследуется немного другая цель. Программа ГТО создается для того, чтобы увеличить процент населения, которое регулярно занимается спортом, а также в целом продлить жизни россиян [25].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и

нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. 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» (ГТО). Комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины [50].

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 1931 году был принят единый для всей страны государственный комплекс «Готов к труду и обороне СССР», включавший 24 обязательные и общедоступные физкультурные нормы [25].

Итак, 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». В нем говорится о том, что для дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». В этом документе определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО [37].

Нормативно-правовая база проекта выстраивается на основе законодательных, программных документов федерального, регионального и муниципального уровней. К наиболее значимым документам, определяющим условия и механизмы внедрения модели воспитательной компоненты на федеральном уровне, относятся:

- Конституция Российской Федерации.
- Конвенция о правах ребенка.
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Проект Постановления Правительства Российской Федерации от 2014г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148.

В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно [45].

Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Комплекс как социально-культурное явление должен стать важнейшей частью физической культуры личности и общества и выступить фактором, объединяющим и стимулирующим интересы всех категорий граждан [38].

11. 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...*

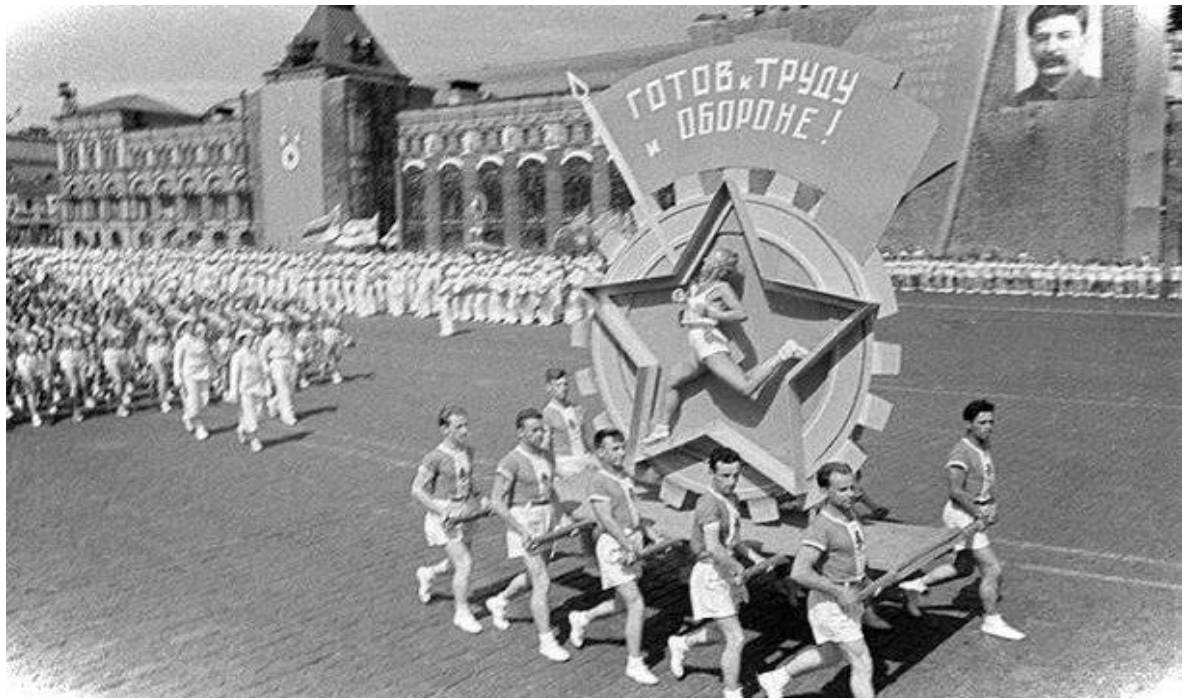
- а) скоростных упражнений;
 - б) силовых упражнений;
 - в) упражнений «на гибкость»;
 - г) упражнений «на выносливость».
7. *Число движений в единицу времени характеризует...*
- а) темп движений;
 - б) ритм движений;
 - в) скорость движения;
 - г) быстроту реакции.
8. *При помощи какого теста комплекса 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.

12. ПЛАКАТЫ И ФОТО К КОМПЛЕКСУ ГТО



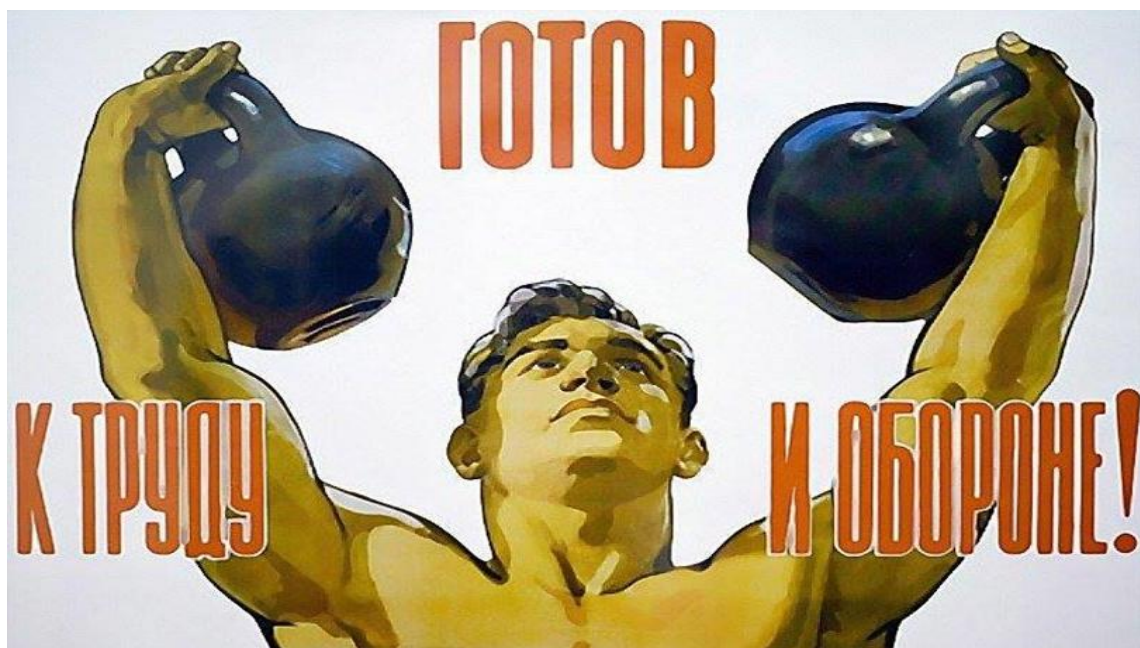














ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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 возникновение 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. Асташина М.П. Тенденции развития массового физкультурно-спортивного движения в субъектах Российской Федерации/ М. П. Асташина // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК.- Омск, 2014.-С. 177-185.
2. Бондаревский Е.Я. Научно-методические основы Всесоюзного комплекса "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО): Метод. разраб. для студ. ин-тов физ.культ.-М.:Б.и.,1980.-44 с.
3. Возродимо ли на деле ГТО?: президентская инициатива //Спорт для всех.-2013.-№ 6 (март). - С.1,3.
4. Возрождение или новый старт?: о комплексе ГТО // Спорт для всех.-2014.-№ 12 (июнь). - С. 4.
5. Выступление Президента Российской Федерации В. В. Путина на встрече по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта: Москва, 13 марта 2013 г. //Сборник официальных документов и материалов/Минспорт России.-2013.-№ 4. - С. 27-29.
6. ГТО: перезагрузка //Аккредитация в образовании.-2014.-№ 71 (апр.). - С. 7-8.
7. Галагузова Ю.К. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как воспитательная система // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С. 33-36.
8. Готов к труду и обороне: спец. выпуск: [возрождение спортивных традиций на Омском производственном объединении "Радиозавод имени А.С. Попова"]. //Военные знания.-2011.-№ 5-6. - (спец. выпуск).
9. Гурский А.В. Возвращение ГТО/А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.-2014.-№ 4. - С. 78-79.
10. Должиков И. И. ГТО в школе/И.И.Должиков.-2-е изд., доп.-М.: Физкультура и спорт,1983.-127 с.: ил.
11. Ефремова Н. Г., Цуркан А., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации // Молодой ученый. — 2014. — С. 723-726.

12. Жохов В.С. Предшественники комплекса ГТО / В. С. Жохов // Физическая культура в школе.-2014.-№ 7. - С. 53-57.
13. Значки ГТО (2014) [Электронный ресурс] // <http://olimp.ksbux.ru/Raznoe/gto/gto.html> – 02.02.2015.
14. Заседание совета по развитию физической культуры и спорта/В. Путин [и др.]. //Физическое воспитание и детско-юношеский спорт .- 2014.-№ 1. - С. 3-20.
15. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2004.- 368 с.;
16. Зубалий Н. Д. Комплекс ГТО в старших классах средней школы: пособие для учителя/ Н. Д. Зубалий. - Киев: Рад.шк.,1988.-208 с.
17. Иванов О.Н. ГТО: прошлое и настоящее / О.Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1 (40). С. 174-176.
18. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
19. 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.
20. 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.
21. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11 июня 2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации// Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 2226.
22. Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): приказ от 29 августа 2014 г., № 739 / Министерство спорта Российской Федерации

- Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 11. – С. 6770.
23. Овчинников Ю.Д. Тьютор по ГТО // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2014. №3. С. 77-80.
24. Постановление Правительства РФ N540 от 11.06.2014 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО».
25. Перова Е.И. Комплекс ГТО в XXI веке/Е. О. Перова // Физическая культура в школе.-2014.-№ 6. - С. 58-62.
26. 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.
27. 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
28. Раевский Р.Т. Секционная работа как механизм реализации комплекса ГТО/Р. Т. Раевский // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт.-2014.-№ 1. - С. 50-57.
29. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
30. Семеренский В.И. Развивая силовые качества // Физическая культура в школе. — № 5 — 1995.
31. Табаков А.И. К вопросу о необходимости совершенствования функционирования системы физического воспитания школьников в современных условиях/А. И. Табаков, Л. С. Дормидонтова // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. - Омск, 2014.-С. 256-257.
32. Титушина Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России/Н. В. Титушина. //Национальный ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. Ученые записки университета / СПбНГУФК. - СПб., 2014.-№ 7 (113). - С.168-171.

33. Указ президента РФ от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
34. 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.
35. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодежи в массовые занятия физкультурой и спортом // Среднее профессиональное образование. 2012. №4. С. 60-61.
36. Коняхина Г.П. Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне Отечества» [Текст] Учебно-методическое пособие - Челябинск: Типография «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В. 2021. – 60 с.
37. Корнилов М.Н. Современное состояние исследования подготовки школьников к сдаче ГТО. <http://infourok.ru/sovremennoe-sostoyanie-isledovanniya-podgotovki-shkolnikov-k-sdache-gto-306834.html>
38. Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите отечества" в 2008-2010гг./В. А. Кабачков [и др.]. //Вестник спортивной науки.- 2010.-№ 2. - С. 47-50.
39. Крикорьянц Д.О. Введение норм ГТО на территории Омской области/Д. О. Крикорьянц. //Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта: материалы V науч. практ. конф. в рамках Всесоюз. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", 29 мая 2014 г., г. Омск / СибГУФК. - Омск, 2014.-С. 225-227.
40. Литвинов Е.Н. Как стать сильным и выносливым: кн. для учащихся/ Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон.- М.: Просвещение,1984.-63 с.- (Спорт в твоей жизни).
41. Лях В.И. Силовые способности в школе. Основы тестирования и методика развития // Физическая культура в школе. — № 1 — 1997.
42. Муравьев В.А. От значка ГТО к олимпийской медали.- М.: Физкультура и спорт,1978.-71 с.

43. Моисеев Н.М. Совершенствование физических качеств школьников при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО: метод. указ. по УИРС в процессе пед. практики/Н. М. Моисеев.- Л.:Б.и.,1979.-6 с. 41.
44. Мозговой В. ГТО: сорок лет спустя/О. Леонтьева // Спорт в школе.-2014.-№ 7-8. - С. 8-9.
45. Мухина М.П., Кравчук А.И. Возрастные особенности развития основных движений, физических качеств и функционально-двигательных способностей детей старшего школьного возраста в условиях направленного физического воспитания. // Вестник Томского государственного университета– 2012. - № 343. - С. 15-16.
46. 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.
47. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693.
48. Физическое состояние и готовность студенческой молодежи к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО 2014 года/Е. И. Перова [и др.] //Вестник спортивной науки.-2014.-№ 2. - С. 55-60.

Интернет-ресурсы:

49. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
50. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
51. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
52. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
53. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
54. http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1 - «ФизкультУРА»
55. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.cspu.ru>
56. Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru
57. <http://cyberleninka.ru/> Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО	5
1.1. Предпосылки возникновения комплекса ГТО	5
1.2. Новая жизнь системы ГТО	12
1.3. Основные изменения всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»	21
1.4. Комплекс ГТО и Великая Отечественная Война	22
1.5. Комплекс ГТО в послевоенное время	25
2. НОВЕЙШАЯ ИСТОРИЯ ВФСК ГТО.....	37
3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	41
3.1. Нормативно-правовая база Комплекса ГТО.....	41
4. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ГТО	48
4.1. Структура ГТО.....	51
5. ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО.....	52
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	66
6.1. Требования к выполнению нормативов	68
7. ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО	77

8. ХАРАКТЕРИСТИКА И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ УЧЕНИКОВ 14-15 ЛЕТ К СДАЧЕ НОРМ ГТО	81
8.1. Краткие рекомендации по подготовке к прохождению норм ГТО	83
8.2. Некоторые советы по самоподготовке	84
9. УРОК ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО.....	86
9.1. Технологическая карта урока.....	89
9.2. Примерный конспект урока по подготовке к сдаче нормативов ГТО	90
9.3. Анализ урока	98
9.4. Рекомендуемые упражнения для сдачи норм ГТО	101
10. ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	120
10.1. Основы подготовки к сдаче нормативов ГТО	124
11. ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ 1У СТУПЕНИ ВФСК ГТО	128
12. ПЛАКАТЫ И ФОТО К КОМПЛЕКСУ ГТО.....	132
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	140
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	142
СОДЕРЖАНИЕ	147

Коняхина Г.П.
**ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО И ЕГО ВОЗРОЖДЕНИЕ В
СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**

Учебно-методическое пособие

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 25.11.2021

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 9,3. Тираж 100 экз. Заказ 234567

Отпечатано в типографии «Сити-Принт», ИП Мякотин И.В.
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61А