

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

О.А. КОМИССАРОВА, О.Б. НИКОЛЬСКАЯ

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ
НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Челябинск
2024**

УДК 796.02.2 (021)

ББК 75.113я73

К63

Комиссарова, О.А. Подготовка студентов к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие / О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2024. – 155 с. – ISBN 978-5-907869-35-6. – Текст: непосредственный.

Учебно-методическое пособие составлено в соответствии с программой дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт». Для освоения дисциплины используются знания, умения по различным видам спорта. Пособие составлено с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в вузе.

Пособие предназначено для подготовки студентов к выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а так же может быть использовано в практической деятельности преподавателей для организации и проведения физкультурно-массовых мероприятий по выполнению студентами нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), разработки программ занятий.

Рецензенты: Даньярова Е.С., председатель ПЦК ФКиБЖД

Черкасов И.Ф., канд. пед. наук, доцент

ISBN 978-5-907869-35-6

© Никольская О.Б., Комиссарова О.А., 2024

© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
1. Реализация дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт»	10
1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту».....	11
1.2. Дисциплина «Физическая культура и спорт».....	15
2. Организация и выполнение нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	17
2.1. Обеспечение условий для подготовки студентов к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.....	17
2.2. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов).....	34
2.2.1. <i>Порядок организации тестирования качества «быстрота» (скоростные возможности)</i>	43
2.2.2. <i>Порядок организации тестирования качества «сила»</i>	44
2.2.3. <i>Порядок организации тестирования качества «выносливость»</i>	50
2.2.4. <i>Порядок организации тестирования качества «гибкость»</i>	60
2.2.5. <i>Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей</i>	61
2.2.6. <i>Порядок организации тестирования координационных способностей</i>	65
2.2.7. <i>Порядок организации тестирования прикладных навыков</i>	67

3. Методика подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).....	105
3.1. Формы занятий для подготовки студентов к испытаниям комплекса ГТО.....	105
3.2. Подготовка студентов к испытаниям комплекса ГТО на уроках физической культуры.....	107
3.3. Подготовка к испытаниям комплекса ГТО в рамках секционных занятий.....	111
3.4. Подготовка занимающихся в группе ОФП к испытаниям комплекса ГТО.....	115
4. Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации.....	118
4.1. Контрольные вопросы.....	118
4.2. Тестовые задания для проведения текущего контроля.....	120
Темы рефератов.....	131
Задания для самостоятельной подготовки к сдаче тестов ГТО.....	132
Заключение.....	144
Библиографический список.....	146
Приложение	149

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, системы гуманистического воспитания студентов.

Преподавание предметов «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт» осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (далее – ФГОС ВО), который представляет собой совокупность обязательных требований при реализации основных профессиональных образовательных программ высшего образования. Физическая культура как составная часть общей культуры и профессиональной подготовки в высших учебных заведениях является учебной дисциплиной и важнейшим компонентом личностного развития. Это определяется основами законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

Физическая культура является обязательным разделом образования общих гуманитарных и социально-экономических направлений и проявляется через гармонизацию духовных и физических способностей, формирование здоровья, физического и психического благополучия, физического совершенствования в течение всего периода обучения в высших учебных заведениях.

Целью физического воспитания студентов вуза является формирование физической культуры личности и способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры и самоподготовки в будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и в подготовке ее к профессиональной деятельности;

- изучение научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни; физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

От физического и психического здоровья студентов, социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием.

Физическое состояние, уровень физической подготовленности, ухудшение здоровья студенческой молодежи предопределяют невозможность противостояния неблагоприятным условиям внешней среды и трудностям, связанным с изменением социально-политического и экономического устройства общества.

Появление Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с недавних пор стало одним из самых действенных методов продвижения ценностей здорового образа жизни в нашей стране. Развитие массового спорта у молодежи получило реальный шанс перейти в стадию действующего государственного проекта.

Глобальная цель введения нормативов «Готов к труду и обороне» – мотивировать и стимулировать культивирование спортивного досуга у студенческой молодежи, способствовать развитию их способности к участию в соревнованиях.

24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО). 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 (далее – ВФСК) «Готов к труду и обороне».

ГТО – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преимущества в осуществлении физического воспитания населения.

Вот перечень основных задач, которые решает комплекс ГТО:

- использование физической культуры как важнейшего составного элемента образа жизни;
- достижение высокого уровня физической подготовленности российского народа, обеспечивающей творческое долголетие, необходимое состояние здоровья, высокопроизводительный труд, готовность к защите Родины;
- широкая и всесторонняя пропаганда физической культуры среди различных категорий населения;
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями на протяжении всей жизни;
- овладение основными положениями системы физического воспитания, знаниями и практическими навыками самостоятельных занятий физическими упражнениями, по гигиене и гражданской обороне;
- массовое вовлечение населения в активную деятельность по участию в управлении самодеятельным физкультурным движением;
- содействие развитию разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы, труда, отдыха;

– организация рационального двигательного режима для всех возрастно-половых и социально-демографических групп населения;

– развитие массового спорта, выявление и воспитание спортивных талантов.

Актуальность ВФСК ГТО заключается в формировании потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Данное учебно-методическое пособие направлено на приобретение обучающимися теоретических сведений о физической подготовке, на овладение приемами техники выполнения физических упражнений и приобретение навыков выполнения упражнений и организацию самостоятельных занятий. В ходе подготовки к сдаче нормативов испытаний (тестов) приобретаются знания о месте и значении физической подготовки в системе физического воспитания.

Занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью: укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучения разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

1. РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

В настоящее время здоровье людей – одна из ценностей общества. Физическая культура является органической частью универсальной человеческой культуры, ее особой независимой областью. Благодаря физической культуре можно положительно влиять на жизненно важные аспекты человеческого организма, которые развиваются в процессе жизни под воздействием окружающей среды.

Основой физической культуры является целесообразная двигательная активность в форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать и развивать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. В результате освоения программы бакалавриата у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные программой бакалавриата. Компетенция выпускника, формируемая в рамках дисциплин «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и «Физическая культура и спорт», относится к категории (группе) универсальных компетенций самоорганизации и саморазвития (в том числе здоровьесбережения).

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Цель изучения данной дисциплины – формирование компетенций по гармоничному развитию студентов, по умению поддерживать уровень физической подготовки в повседневной деятельности и готовности использовать их в процессе реализации профессиональных задач.

Задачи:

1. Сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры;
2. Дать учащимся представление о биологических основах физической культуры; об основах теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки;
3. Выработать у студентов убежденность в необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом и мотивированное отношение к здоровому образу жизни.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки/специальности 44.03.05 – Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), уровень образования бакалавриат. Направленность (профиль): Биология. Экология; Технология. Дополнительное образование (техническое и художественно-эстетическое); Физика. Дополнительное образование (информатика и робототехника); Биология. Химия; Экономика. География; География. Биология; Дошкольное образование.

Иностранный язык; Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием; Английский язык. Иностранный язык; Французский язык. Английский язык: Немецкий язык. Английский язык; История. Обществознание; История. Право; Начальное образование. Английский язык; Начальное образование. Дошкольное образование; Начальное образование. Управление начальным образованием; Физика. Математика; Математика. Информатика; Информатика. Иностранный язык; Русский язык. Литература; История. Английский язык.

Дисциплина является обязательной к изучению. Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Изучение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися дисциплин образовательной программы общего среднего образования.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности» и др. А также используются знания и умения по различным видам спорта (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, гимнастика, скандинавская ходьба и др.).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

**Таблица 1 - Перечень планируемых результатов
обучения по дисциплине «Элективные курсы
по физической культуре и спорту»**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть
<p align="center">УК-7.1</p> <p>Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> – основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – средства и методы общей и специальной физической подготовки 	<ul style="list-style-type: none"> – применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств; – подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки 	<ul style="list-style-type: none"> – навыками оценки физической подготовленности; – навыками практического выполнения физических упражнений

<p>УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья</p>	<ul style="list-style-type: none"> – значение физической культуры, здорового образа жизни и здоровьесбережения в жизнедеятельности человека; – методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц 	<ul style="list-style-type: none"> – использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями, выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта; – оценивать эффективность занятий физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> – навыками самоконтроля; – навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
--	--	--	---

1.2. Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» – гармоничное развитие студентов и формирование у них умения поддерживать определенный уровень физической подготовки.

Задачи:

1. Сформировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Выработать у студентов мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

3. Способствовать владению системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие.

4. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлены в таблице 2.

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной части Блока 1 Модуля 1 «Общенаучный» основной образовательной программы для бакалавров очной формы обучения в 1-3 семестрах, в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.). Форма контроля – зачет.

**Таблица 2 – Перечень планируемых результатов обучения
по дисциплине «Физическая культура»**

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8 готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	3.1. значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 3.2. принципы, методические основы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств. 3.3. способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 3.4. правила соревнований по виду спорта	У.1. выполнять упражнения на технику по отдельным видам спорта. У.2. применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических качеств. У.3. использовать способы контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями	В.1. навыками судейства соревнований по виду спорта. В.2. навыками оценки физической подготовленности. В.3. навыками самоконтроля

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

2.1. Обеспечение условий для подготовки студентов к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО

Основными направлениями внедрения комплекса ГТО являются:

- 1) обеспечение процесса подготовки студентов к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, включая медицинское сопровождение;
- 2) организация работы Центров тестирования;
- 3) реализация мер стимулирования при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

Реализация данных направлений возможна при учете ряда аспектов, касающихся нормативно-правового, организационного, материально технического, кадрового, финансового, медицинского, научно-методического и информационного обеспечения.

Реализация комплекса ГТО осуществляется на основании нормативно правовых актов в виде федеральных законов, регулирующих гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта, обра-

зования, межбюджетных отношений, деятельность общественных и иных некоммерческих организаций и объединений, полномочия органов государственной власти и местного самоуправления в субъектах Российской Федерации.

Основными нормативно-правовыми актами являются **Указы Президента Российской Федерации:**

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 № 172;
- Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 28.07.2014 № 533.

Законодательные акты Российской Федерации:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 04.06.2014);
- Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2014 год и плановый период 2015 и 2016 годов» от 02.12.2013 № 349-ФЗ (ред. от 28.06.2014 № 201-ФЗ);
- Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов» от 01.12.2014 № 384-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 № 273-ФЗ (ред. от 04.06.2014 № 145-ФЗ);
- Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19.05.1995 № 82-ФЗ (ред. от 21.07.2014 № 236-ФЗ);

- Федеральный закон «Об ответственности за нарушение порядка предоставления государственной статистической отчетности» от 13.05.1992 № 2761-1 ФЗ (ред. от 30.12.2001 № 196-ФЗ);

- Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 06.10.1999 № 184-ФЗ (ред. 04.11.2014 № 328-ФЗ);

- Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 06.10.2003 № 131-ФЗ (ред. от 14.10.2014 № 307-ФЗ);

- Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» от 28.03.1998 № 53-ФЗ (в ред. от 05.10.2015 № 274-ФЗ).

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 05.10.2015 № 274-ФЗ.

Нормативно-правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Приказ от 17.07.2014 № 761 «Об определении ответственных исполнителей в Министерстве образования и науки Российской Федерации и Федеральном агентстве по делам молодежи по выполнению плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р»;

- Приказ от 28.07.2014 № 839 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год»;

- Приказ от 14.10.2015 № 1147 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год».

Внедрение комплекса ГТО должно быть выстроено по уровням власти, которые предусматривают разграничение полномочий и прав по развитию спорта высших достижений и спорта для всех между Российской Федерацией, субъектами Российской Федерации и органами местного самоуправления.

Поскольку внедрение комплекса ГТО является работой с населением по развитию массовой физической культуры, основная нагрузка выпадает на органы местного самоуправления в муниципальных образованиях.

5 октября 2015 года Президентом Российской Федерации подписан Федеральный закон № 274 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» в части введения в стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).¹

¹ http://www.minsport.gov.ru/2015/274FZ_05102015.pdf. – (Дата обращения: 13.10.2015).

Закон предусматривает определение понятия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» как программной и нормативной основы системы физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к уровню физической подготовленности и предусматривающей подготовку населения к выполнению и непосредственное выполнение установленных государственных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, Положение о котором утверждается Правительством Российской Федерации.

Закон направлен на регулирование деятельности физкультурно-спортивных клубов, создаваемых в форме некоммерческих организаций, а также на определение полномочий законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти Российской Федерации, исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

В целях массового привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства и работы законом предлагается создание физкультурно-спортивных клубов как самостоятельных субъектов физической культуры и спорта в Российской Федерации, осуществляющих свою деятельность в форме общественной организации или ассоциаций (союзов), к которым относятся в том числе некоммерческие партнерства и основными задачами которых будут являться пропаганда комплекса ГТО и осуществление подготовки населения (в том числе своих членов) к выполнению установленных государственных нормативов испытаний (тестов) ГТО.

Также законом предусмотрены меры государственной поддержки физкультурно-спортивных клубов и их объединений, включая меры финансового, имущественного, информационного, консультационного характера.

Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО законом предлагается создание центров тестирования комплекса ГТО в форме некоммерческих организаций в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Федеральные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления в праве наделять иные организации полномочиями, осуществляемыми центрами тестирования, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Федеральные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органы государственной власти субъектов Российской Федерации, органы местного самоуправления, региональные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта наделяют правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО организации, учредителями которых они являются, при наличии в этих организациях Центров тестирования, которые созданы в установленном порядке и являются структурными подразделениями соответствующих организаций.

Также в целях осуществления функций по внедрению и реализации комплекса ГТО предлагается дать федеральному органу исполнительной власти в области физической культуры и спорта право наделять полномочиями некоммерческие организации, уполномоченные на осуществление указанных функций.

Устанавливаются государственные гарантии для лиц, проходящих подготовку к выполнению установленных нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, а также для лиц, выполнивших нормативы комплекса ГТО, предусматривающие бесплатность подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, осуществляемой в физкультурно-спортивных клубах для их членов, а также выполнения их в центрах тестирования.

Законом урегулированы вопросы охраны правовой символики комплекса ГТО и медицинского обеспечения лиц, проходящих подготовку к выполнению, и лиц, участвующих в выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, а также финансовые полномочия по обеспечению условий для реализации комплекса ГТО как на федеральном, так и на региональном, муниципальном уровнях.

Принятый закон будет способствовать активному вовлечению населения Российской Федерации в занятия физической культурой и спортом и позволит увеличить показатель доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, с 22,5 % в 2012 году до 40 % в 2020 году, установленный государственной программой Российской Федерации

«Развитие физической культуры и спорта», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 302.

Таким образом, принятие и подписание 5 октября 2015 года Президентом Российской Федерации Федерального закона завершило формирование правовых основ реализации комплекса ГТО.

Первым документом, в истории современного комплекса ГТО, который позволил начать формирование нормативно-правовой базы ГТО, стал **Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»**.

Благодаря ему, Правительством Российской Федерации, отраслевыми министерствами в дальнейшем разработаны и приняты нормативно-правовые акты, направленные на формирование структуры и содержания комплекса ГТО, средств и методов его реализации, а также формирование материально-технической, финансовой, организационно-методической и информационной базы.

Комплекс ГТО призван сыграть ведущую роль в достижении целевых индикаторов, заданных в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 16.09.2014 № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Реализация мероприятий комплекса ГТО осуществляется при участии:

- Министерства спорта Российской Федерации в части координации внедрения комплекса ГТО по стране;
- Министерства образования и науки Российской Федерации в части внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях;
- Министерства здравоохранения Российской Федерации в части медицинского обеспечения, разработки методических рекомендаций для медицинских работников, граждан по самостоятельной подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) и требований комплекса ГТО;
- Министерства обороны Российской Федерации в части тестирования граждан, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных организациях, и лиц гражданского персонала воинских формирований;
- Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации в части реализации работодателями пункта 32 Типового перечня ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков, утвержденного приказом Минздравсоцразвития России от 01.03.2012 № 181н.;
- субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления в части реализации информационно-пропагандистских компаний с участием «Послов ГТО» и использованием символики Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обо-

роне» (ГТО) в целях его популяризации среди различных групп населения, разработки и утверждения мер поощрения обучающихся в физкультурно-спортивных организациях, образовательных организациях, выполнивших нормативы и требования золотого и серебряного знаков отличия; организации проведения Всероссийских уроков «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных организациях страны.

Участие субъектов Российской Федерации в рамках своих полномочий осуществляется за счет средств региональных и муниципальных бюджетов субъектов Российской Федерации, а также за счет средств федерального бюджета, выделяемых в установленном Правительством Российской Федерации порядке.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

– *добровольность и доступность* предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;

– *оздоровительная и лично ориентированная направленность* предполагают обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;

– *принцип обязательного медицинского контроля* предполагает обеспечение медицинского контроля на

каждом этапе; подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

– *принцип учета региональных особенностей и национальных традиций* позволяет использовать региональный опыт при формировании содержания комплекса ГТО.

Комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания населения от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 18 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации к двигательной активности.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Распределение населения по ступеням с учетом пола и возраста

1 ступень – мальчики и девочки от 6 до 7 лет включительно;

2 ступень – мальчики и девочки от 8 до 9 лет включительно;

3 ступень – мальчики и девочки от 10 до 11 лет включительно;

4 ступень – юноши и девушки от 12 до 13 лет включительно;

5 ступень – юноши и девушки от 14 до 15 лет включительно;

6 ступень – мужчины и женщины от 16 до 17 лет включительно;

7 ступень – мужчины и женщины от 18 до 19 лет включительно;

8 ступень – мужчины и женщины от 20 до 24 лет включительно;

9 ступень – мужчины и женщины от 25 до 29 лет включительно;

10 ступень – мужчины и женщины от 30 до 34 лет включительно;

11 ступень – мужчины и женщины от 35 до 39 лет включительно;

12 ступень – мужчины и женщины от 40 до 44 лет включительно;

13 ступень – мужчины и женщины от 45 до 49 лет включительно;

14 ступень – мужчины и женщины от 50 до 54 лет включительно;

15 ступень – мужчины и женщины от 55 до 59 лет включительно;

16 ступень – мужчины и женщины от 60 до 64 лет включительно;

17 ступень – мужчины и женщины от 65 до 69 лет включительно;

18 ступень – мужчины и женщины от 70 лет и старше.

Каждая из восемнадцати ступеней комплекса содержит нормативы для выполнения испытаний (тестов).

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения

нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством обороны Российской Федерации и Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Оценка уровня физической подготовленности населения осуществляется по итогам выполнения установленного количества нормативов испытаний (тестов), позволяющих:

- а) определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;
- б) оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств, умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Испытания (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 способностей;
- 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 способностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы испытаний (тестов) определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец, описание и форма бланка удостоверения к которому утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Теперь работу по формированию у населения знаний и умений в области физической культуры и спорта вправе осуществлять Центры тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) и физкультурно-спортивные клубы в форме оказания консультационной помощи населению 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) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Кроме того, оценку знаний и умений в области физической культуры и спорта могут включать в Положения о проведении фестивалей ГТО на муниципальном и региональном этапах, а также во время проведения массовых физкультурных и спортивных мероприятий, особенно для школьников и студентов.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)² утверждает образцы и описание золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО, уточняет материал для изготовления знака, размер и особенности оформления.

Так, знак отличия изготавливается из железа с покрытием имитирующим золото (серебро или бронзу), с высококачественной полировкой, размером 24x24 мм, и толщиной металла 1,2 мм.

² Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 19.08.2014 № 705. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/41/23355/>.



Знак отличия имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного (для золотого), синего (для серебряного) или зеленого (для бронзового) цветов с изображением восходящего солнца. Снизу выполнена надпись «ГТО» красного цвета.

В верхней части знака – изображение герба Российской Федерации, центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цвета флага Российской Федерации.

В нижней части знака расположена арабская цифра от 1 до 11, отображающая соответствующую ступень знака отличия. На оборотной стороне знака отличия имеется застежка с фиксатором для крепления знака к одежде.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации **«Об утверждении бланка удостоверения о награждении знаком отличия Всероссийского физ-**

культурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 20 ноября 2015 года³ утверждена форма бланка удостоверения к знаку отличия ГТО, которая имеет форму книжки, коричнево-бордового цвета, размером 140х95 мм, и текстовые блоки в строгом соответствии с теми, которые указаны на рисунке.



Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов испытаний (тестов), требований к оценке уровня знаний и умений в области физической

³ Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении бланка удостоверения о награждении знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 20.11.2015. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/prikaz1067ot201115.pdf>.

культуры и спорта и Положения о них»⁴ регламентирует Порядок создания, устанавливает порядок организации и деятельности Центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов).

2.2. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов)

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – Порядок тестирования).

Медицинский допуск к подготовке и выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с требованиями Порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, утвержденного приказом

⁴ Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов испытаний (тестов), требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них» от 01.

Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н (далее – Порядок медосмотра).

Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенных в комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации.

Организация и проведение тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО (далее – центр тестирования), созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в порядке, утвержденном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2015 г. № 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них» или в организациях, наделенных соответствующими полномочиями, согласно приказу Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2015 г. № 1218 «Об утверждении порядка наделения иных некоммерческих организаций правом по оценке выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются в соответствии с Порядком тестирования настоящими методическими рекомен-

дациями и правилами соревнований по видам спорта, дисциплины которых входят в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО *www.gto.ru*. Допускается оказание содействия сотрудниками центра тестирования в регистрации участника при его личном обращении в центр тестирования.

В соответствии с Порядком тестирования допускается прием личных и коллективных заявок (трудовые коллективы, классы, учебные группы).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников. График проведения тестирования с указанием мест тестирования составляется центром тестирования.

Условиями допуска участника к прохождению тестирования являются:

- наличие заявки на прохождение тестирования;
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие и предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с порядком медицинского допуска.

При направлении коллективной заявки от образовательной организации, реализующей образовательные программы начального общего образования (школы), образовательные программы основного общего образования, образовательные программы среднего общего образования, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе, медицинское заключение для допуска к выполнению испытаний комплекса ГТО не требуется.

Участник не допускается к тестированию в следующих случаях:

- отсутствие заявки на прохождение тестирования;
- неправильно заполнены персональные данные участника при регистрации на портале;
- несоответствие личности участника лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствие документа, удостоверяющего личность;
- отсутствие медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, либо к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ухудшение его физического состояния до начала тестирования;
- отсутствие спортивной формы;
- явная физическая и техническая неподготовленность к участию в тестировании (незнание правил и порядка выполнения упражнений).

Участник не может пользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно на месте проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Организаторы тестирования обеспечивают необходимые меры общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Согласно приказу Минспорта России от 11.01.2019 г. № 7 «О внесении изменения в порядок организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в случае, если участник не выполнил норматив испытания комплекса ГТО на результат соответствующий знаку отличия, он имеет право один раз в отчетный период пройти повторное тестирование, но не ранее чем через 45 календарных дней со дня совершения первой попытки выполнения норматива испытания. График проведения повторного тестирования определяется центром тестирования.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) участникам оглашаются их результаты.

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО, оформленных в установленном порядке и внесенных в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО.

Приказом Минспорта России от 28.01.2016 г. № 54 установлен отчетный период выполнения участниками нормативов испытаний (тестов) комплекса с 1 января по 31 декабря. При этом выгрузка из всероссийской элек-

тронной базой данных, относящихся к комплексу ГТО сведений о лицах, выполнивших нормативы испытаний (тестов) на золотой знак отличия, а также на серебряный или бронзовый, при условии подписания электронной формы заявления на выдачу знака отличия, в личном кабинете участника осуществляется автоматически первого числа месяца, следующего за отчетным календарным кварталом.

Автономная некоммерческая организация «Дирекция спортивных и социальных проектов», определенная Минспортом России в качестве уполномоченной организации по внедрению и реализации комплекса ГТО на территории Российской Федерации (далее – Федеральный оператор ГТО), обеспечивает рассылку сведений о лицах, успешно выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, по итогам каждого календарного квартала в адрес Региональных операторов комплекса ГТО не позднее три рабочих дней с момента выгрузки таких сведений для последующего оформления регионального приказа «о награждении бронзовыми и серебряными знаками отличия комплекса ГТО» и формирует сводный протокол для направления в Минспорт России с последующим оформлением приказа «о награждении золотыми знаками отличия комплекса ГТО».

Повторное награждение знаком отличия того же достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется (при выполнении участником нормативов испытаний (тестов) в текущей возрастной ступени с результатами, соответствующими номиналу знака отличия ниже, ранее присвоенному в

текущей возрастной ступени, знак меньшего достоинства не присваивается).

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления, центры тестирования комплекса ГТО оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке.

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

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организованно в составе группы. Одежда и обувь участников – спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигатель-

ных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний, для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- скоростных возможностей;
- силы;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников

**Перечень испытаний (тестов) для оценки
развития физических качеств и прикладных
двигательных умений и навыков**

1. Челночный бег 3x10 м – определение развития координационных способностей.
2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м – определение развития координационных способностей.
3. Бег 10, 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.

4. Прыжок в длину с места – определение развития скоростно-силовых возможностей.

5. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – определение развития силы.

6. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости.

7. Метание мяча или спортивного снаряда на дальность – определение скоростно-силовых возможностей.

8. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу – определение развития скоростно-силовых возможностей.

9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение скоростно-силовых возможностей.

10. Шестиминутный бег, бег 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м – определение развития выносливости.

11. Смешанное передвижение 1 000, 2 000 м – определение развития выносливости.

12. Скандинавская ходьба 3 000 м – определение развития выносливости.

13. Бег на лыжах, передвижение на лыжах – определение развития выносливости.

14. Бег по пересечённой местности (кросс) – определение развития выносливости.

15. Смешанное передвижение по пересечённой местности – определение развития выносливости.

16. Плавание 12, 18, 25, 50 м – овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится только после предварительного обучения плаванию.

17. Стрельба из пневматической винтовки («электронного оружия») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку – овладение прикладными навыками. Тестирование навыкам стрельбы необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания.

18. Самозащита без оружия – овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков – овладение прикладными навыками.

2.2.1. Порядок организации тестирования качества «быстрота» (скоростные возможности)

➤ Бег на 10, 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1 000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Техника выполнения испытания

Бег на 10 и 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2–4–6 человек.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, в т.ч. создавая помехи другому участнику;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- не финишировал в забеге (не пересек линию финиша).

2.2.2. Порядок организации тестирования качества «сила»

➤ Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться: столы и стулья (включая стул для участника); табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады; магnezия; материя для протирки грифа перекладины; разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения; гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение не менее чем на 0,5 сек.

Испытание выполняется на максимальное количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого в верхнем положении находится ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 сек.;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

➤ **Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом

сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников II–XV ступеней – 90 см по верхнему краю.

Техника выполнения испытания

Для того чтобы занять исходное положение, 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 перекладины, 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 исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на не менее чем 0,5 сек., и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение *требований* к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки; отсутствии прямой линии тела между головой, туловищем и ногами);
- нарушение *техники* выполнения испытания:
 - подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова, туловище, ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше уровня грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 сек.

➤ **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Техника выполнения испытания

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

➤ **Рывок гири**

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости, готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». По команде судьи «Старт» участник должен, оторвав гирию от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 сек. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены.

После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем (без перерыва) другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахы.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем либо нижнем положении не более 5 сек.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 сек.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирию до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гирия устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает коман-

ду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды «Не считать!».

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в случае:

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастических накладок;
- использования канифоли для подготовки ладоней;
- постановки гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выхода за пределы помоста;
- многократного нарушения правил тестирования (техническая неподготовленность).

2.2.3. Порядок организации тестирования качества «выносливость»

➤ Шестиминутный бег

Шестиминутный бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Участок для бега должен быть размечен (табличками, флажками, мелом или иным способом) каждые 20–50–100 м, результат фиксируется количеством метров, преодоленных участником испытания до одного метра.

Техника выполнения испытания

Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. За минуту до окончания времени подается команда «Пошла завершающая минута», по завершению шести минут подается команда «Стоп. Время!», после которой участники забега должны остановиться на месте поступления команды.

Положение опорной ноги определяет пройденное расстояние. Счет кругов и общий метраж ведут судьи. Участникам разрешается один раз переходить на ходьбу во время тестирования, преодолев дистанцию не более 10 м.

Максимальное количество участников в одном забеге составляет 10 человек.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник сошёл с дистанции, покинул место тестирования.

➤ **Бег на 1 000, 1 500, 2 000, 3 000 м**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет фамилию, имя, отчество (ФИО) участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» участники начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 сек.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами до/или 400 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Судейская бригада информирует участников о последнем круге до финиша голосом или звуком колокола.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000–2 000 м составляет 15 человек, 3000 м – 20 человек.

➤ **Смешанное передвижение на 1 000, 2 000, 3 000 м**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу, в любой последовательности. Смешанное передвижение на 1 000, 2 000, 3 000 м проводится на стадионе или любой ровной местности. Группа участни-

ков выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет ФИО участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Участникам II ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, темп каждый участник выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег. Максимальное количество участников в забеге 20 человек.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неготовность к старту через две минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник сошёл с дистанции, покинул место тестирования.

➤ **Скандинавская ходьба**

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопе-

ресеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 3 метров.

Старт и финиш лучше делать в одном месте. Соответственно, на старте должен быть широкий коридор до 10-15 метров.

Техника выполнения испытания

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет осуществлять контроль над палкой.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой, и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом пола и ступени комплекса ГТО. Максимальное количество участников в одном заходе 15 человек.

Все результаты остаются предварительными, пока не проверены листки контролеров по дистанции.

При необходимости участникам могут быть предоставлены палки, высота которых подбирается с учетом роста.

Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах

на величину коэффициента 0,66 ($\pm 5\text{см}$). Допускается использовать перчатки во время ходьбы.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время ходьбы переходит на бег;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.

➤ **Бег на лыжах (ходьба на лыжах, передвижение на лыжах) 1, 2, 3, 5 км**

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.

Если температура в самой холодной точке трассы ниже -20°C (в районах средней и южной полосы Российской Федерации) или -25°C (в северных и приравненных к ним районах), судейская бригада по тестированию должна принять решение о переносе или отмене соревнования. При сложных погодных условиях (например, сильный ветер, высокая влажность воздуха, сильный сне-

гопад, высокая температура), судейская бригада имеет право отменить проведение тестирования.

Тестирование проводится в двух формах: групповое (масс-старт) – максимальное количество участников в забеге 20 человек; индивидуальное (индивидуальный старт).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контролеров по дистанции.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неготовность к старту через две минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.

➤ **Кросс (бег по пересеченной местности) 2, 3, 5 км**

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

слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости. Трассы не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы. Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками, гирляндами с обеих сторон.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определённой длины (желательно, кратной 500 м) с отметками через каждые 100–200 м, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников, место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финиш-

ный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Техника выполнения испытания

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде

«На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Результат фиксируется по пересечению финишной линии участниками. Все результаты остаются предварительными, пока не проверены листки контролеров по дистанции.

Максимальное количество участников в забеге 20 человек.

➤ **Смешанное передвижение по пересеченной местности**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу, в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет ФИО участника, тот называет свой номер.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от уровня физической подготовленности. Чередование ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно было преодолевать бегом, а подъемы – шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное (вертикальное) положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая «натягивание» на нее.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- прохождение дистанции начинается с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег;
- в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;
- при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Допускается начинать прохождение дистанции с бега. Максимальное количество участников в забеге 20 человек.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;

- участник во время преодоления дистанции создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования;
- участник более половины дистанции прошел шагом.

2.2.4. Порядок организации тестирования качества «гибкость»

➤ Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье – 30–40 см вниз, «0» – верхний край скамьи.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

Техника выполнения испытания

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. В случае потери равновесия при выполнении испытания, допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.;
- удержание на четвертый и последующие наклоны.

2.2.5. Порядок организации тестирования скоростно-силовых возможностей

➤ 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.

Техника выполнения испытания

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; ис-

пользовать полностью время (1 мин.), отведенное на подготовку и выполнение попытки.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению к месту отталкивания.

➤ **Метание мяча весом 150 г**

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 гр. на стадионе в метательном секторе или на любой ровной площадке в коридор шириной от 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Техника выполнения испытания

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал

«Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- истекло время, отведенное на попытку.

➤ **Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г**

Участники VI–XI ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Техника выполнения испытания

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду-сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающие зону разбега) или земли за зоной разбега;

- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- истекло время, отведенное на попытку.

➤ **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища: для I ступени за 30 сек., со II по XVIII ступени за 1 мин.; касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем участники меняются местами.

При наличии специализированного оборудования для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка». Замок должен быть на затылке, а не на шее. «Замок» засчитыва-

- ется до полного расщепления и потери контакта пальцев;
- смещение таза (поднимание таза);
 - изменение прямого угла согнутых ног.

2.2.6. Порядок организации тестирования координационных способностей

➤ Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе. В забеге участвуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт!» тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

Результат фиксируется до 0,1 сек.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

➤ **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м для I ступени и 6 м для II ступени в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 гр.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога вперед. Мяч в правой, на уровне лица. Левая рука направлена вперед-вниз.

Отводя правую руку прямо-назад выполнить бросок в цель, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: при выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

2.2.7. Порядок организации тестирования прикладных навыков

➤ Плавание

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Техника выполнения испытания

Способ плавания – вольный стиль. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Дети 6–7 лет выполняют испытание на двух крайних дорожках бассейна, старт осуществляется из воды с мелкой части. Дистанция размечается отметками на бортике или специально оборудованных местах на водоемах. В обязательном порядке к каждому участнику приставляется спасатель (судья, участвующий в тестировании), отслеживающий прохождение дистанции участником с бортика, сопровождающий его до завершения испытания и выхода из воды. Участник, пересекший разметку отрезка дистанции какой-либо частью тела или коснувшийся противоположного бортика (отметки), считается выполнившим испытание. Разрешается касание дна ногами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- ходьба либо отталкивание от дна бассейна;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств;

– использование приспособлений, способствующих увеличению скорости плавания.

➤ **Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытыми диоптрическим прицелом**

Выполняется участниками IV–XV возрастной группы на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

➤ **Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым и диоптрическим прицелом.**

Выполняется участниками IV–XV возрастных групп на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов.

Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

Требования к пневматической винтовке с открытым прицелом. В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка), с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 4 кг.

Требования к пневматической винтовке с диоптрическим прицелом. В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 5,5 кг.

Требования к помещению (участку местности) проведения испытаний. Помещения и участки местности, предназначенные для проведения испытаний по стрельбе из пневматической винтовки, должны соответствовать требованиям Приказа Минспорттуризма России от 27.04.2012 № 403.

Участник обязан:

- выполнять все команды судьи на огневом рубеже;
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Стоп!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать судье о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- на огневом рубеже брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды судьи;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- зарядание оружие без команды судьи;
- начало стрельбы без команды судьи.

➤ **Алгоритм действия старшего судьи по обеспечению безопасности**

Перед началом стрельбы проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания; осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты; проверяет наличие и состояние оружия и пульек, определяет место выдачи свинцовых пульек; подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы; производит расчет стреляющих на смены; указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от исходного положения; выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой; распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки); дает распоряжение на подачу команды «Огонь!»; следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены; по окончании стрельбы командует «Стоп!», «Разряжай!» и проверяет выполнение команды; подает для стреляющей смены команду «Встать!»; немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы судья:

- организует сбор и сдачу оставшихся пульек;
- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;

- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;
- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;
- проверяет оружие, оставшиеся пульки; приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.
В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:
 - производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
 - брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) судьи;
 - заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до команды – «Огонь!»;
 - прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей;
 - прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
 - выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
 - находиться на огневом рубеже посторонним;
 - оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды судьи;
 - производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пулек должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Зарядка оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы – «Заряжай!».

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

- **Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м**

Выполняется участниками IV–XV возрастной группы на дистанции 10 м (мишень № 8). Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

- **Стрельба с применением стрелкового электронного компьютерного тренажера (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м**

Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8) из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку. Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – 10 минут. Время на подготовку – 3 мин.

Стрелковый электронный компьютерный тренажер (комплекс) («ЭКК» - «электронное оружие») – аппаратно-программный комплекс, позволяющий объективно оценивать стрелковые навыки испытуемых в рамках ВФСК ГТО.

Требования к стрельбе с применением «электронного оружия»:

а) в качестве оружия в комплексе могут применяться пневматические винтовки с прицельными приспособ-

лениями открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка) весом до 4 кг или массогабаритные макеты (МГМ) автомата Калашникова со штатными прицельными приспособлениями.

б) производство и фиксация «выстрела» используемого оружия должны происходить при срабатывании штатного ударно-спускового механизма (УСМ) или его имитатора и сопровождаться соответствующими тактильными и звуковыми ощущениями у стрелка;

в) подготовка оружия к каждому следующему выстрелу не может быть произведена без изменений в изготовке стрелка, т.е. должна производиться со смещением и/или отрывом локтей от поверхности стола, или стойки при взводе боевой пружины, взводе УСМ или его имитатора пневматической винтовки, либо «передергивании» затвора на ММГ АК;

г) программное обеспечение комплекса должно позволять производить поправки по результатам пробных выстрелов каждого испытуемого в соответствии с действующими рекомендациями;

д) комплексы, в которых используются источники лазерного излучения, должны иметь соответствующие сертификаты безопасности;

е) диапазон работы оптических и лазерных излучателей не должен располагаться в видимой человеком части спектра.

Участник обязан:

- выполнять все команды судьи и оператора;
- держать оружие стволом только в направлении линии мишеней;

- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Стоп!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать судье о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участнику запрещается:

- на огневом рубеже брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды судьи;
- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;
- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;
- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубеже.

Порядок проведения теста. Судья при участниках формирует первую (очередную) смену участников тестирования, проводит инструктаж по безопасности, порядку и правилам выполнения теста и команд судьи на огневом рубеже. (Рекомендуется оснастить исходный рубеж соответствующими плакатами.)

По команде судьи на огневом рубеже «Очередная смена – приглашается на огневой рубеж!» участники подходят к судье компьютерного определения результатов стрельбы (далее – оператор), предъявляют свои учетные карточки.

Оператор дает указание участникам – какие позиции (номера щитов) они должны занять по команде судьи на огневом рубеже и заносит соответствующую информацию в компьютер.

Участники становятся напротив своих позиций (щитов) и по команде судьи на огневом рубеже «Приготовиться!» и «Без команды выстрелы не производим!» занимают соответствующие оборудованные места для стрельбы, берут оружие (макеты) и прицеливаются в мишени, не касаясь спускового крючка.

Судья на огневом рубеже оценивает правильность изготовления, принятой участниками, и, в случае необходимости, вносит индивидуальные коррективы. Оператор в это время контролирует работоспособность оборудования на каждой огневой позиции и оценивает правильность прицеливания участниками по изображению соответствующей отметки (информации) на экране компьютера. В случае необходимости совместно с руководителем стрельбы вносит индивидуальные коррективы в подготовку и прицеливание.

Судья на огневом рубеже подает команду «Заряжай! Огонь!». Оператор одновременно инициирует на компьютере начало отсчета времени на пробные выстрелы. По окончании времени, отведенного на пробные выстрелы или выполнение пробных выстрелов всеми участниками смены, оператор сигнализирует (говорит) судье на огневом рубеже, и тот подает участникам команду «Стоп, разряжай!». По команде «Стоп!» участники должны положить макет оружия стволом, направленным в сторону линии мишеней.

По результатам пробных выстрелов компьютерный комплекс автоматически или оператор вручную вводит индивидуальные поправки (в случае необходимости – после консультации с участником) по средней точке попадания пробных выстрелов.

После ввода поправок для всех участников в смене судья на огневом рубеже подает команду «Пять зачетных выстрелов!», «Заряжай!», «Без команды не стрелять!». После этого оператор инициирует начало отсчета времени на зачетные выстрелы в компьютере, и по его сигналу судья на огневом рубеже дает команду «Огонь!».

По завершении последнего зачетного выстрела в смене или по окончании времени, отведенного на зачетные выстрелы, оператор сигнализирует судье на огневом рубеже, и тот подает команду «Прекратить стрельбу! Положить оружие!».

По команде судьи на огневом рубеже «Смена, встать! Покинуть огневой рубеж!» участники поднимаются и покидают огневой рубеж.

➤ **Туристский поход с проверкой туристских навыков**

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее – «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями комплекса ГТО с IV по XV ступени, и проверки туристских навыков при прохождении маршрута.

Выполнение нормативов проводится в природной среде (при наличии, рекомендуется использовать систему национальных и региональных троп экотуризма); характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма».

Испытание «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III–V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III–VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода

Должен знать: порядок действий: в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий; в случае потери ориентировки; в случае получения травмы или заболевания.

Должен уметь: подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе; выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер; составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре; передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия; ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам; оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, потертостях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей; владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования. Проведение испытания проводится как в природной среде, так и на искусственном рельефе. Местом проведения тестирования является уча-

сток местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний. Дистанция должна быть спланирована так, чтобы участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.); для успешного ее прохождения в равной мере требовалась физическая и техническая подготовка; было соблюдено равенство условий для всех участников.

Форма одежды и требования к снаряжению. Одежда и обувь должны обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участник к тестированию не допускается.

Техническое обеспечение группы на маршруте. Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы. Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Критерии оценки вида испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Для выполнения вида испытания «Туристский поход с проверкой туристских навыков» необходимо преодолеть дистанцию в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО и продемонстрировать *владение туристскими навыками:*

- 1) на бронзовый знак отличия необходимо продемонстрировать владение не менее чем 3 навыками;
- 2) на серебряный знак отличия – не менее чем 5 навыками;
- 3) на золотой знак отличия – не менее чем 7 навыками.

Перечень прикладных навыков

– *Установка палатки* (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать двух-, трехместные палатки (типа «домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» – до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

– *Укладка рюкзака*. Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

– *Разведение костра* (без учета времени на заготовку дров). По выбору организаторов: типы костров (нодья, таежный и т.д.) методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

Время выполнения задания – 10 минут.

Возможные варианты выполнения задания:

1) Вскипятить воду. Количество воды в котелке – 1 литр; если вода пролита, то ее доливают до этого объема.

2) Пережигание нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30–50 см.

Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну спичку.

Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, доведение до состояния «белого ключа».

Преодоление от двух до четырех естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов): подъем, траверс, спуск по травянистому склону.

Этап оборудуется на склоне крутизной 15–20 градусов, протяженность каждого участка до 30 метров.

➤ **Подъем по склону с альпенштоком**

Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяженность до 40 метров.

➤ **Переправа по заранее уложенному бревну**

Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20–30 см.

➤ **Траверс, спуск по склону с альпенштоком**

Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяженность каждого участка до 40 метров.

➤ **Преодоление заболоченного участка по кочкам**

Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

➤ **Преодоление болота по жердям (сланям, гати)**

Протяженность этапа 20–25 метров.

➤ **Преодоление чащобного, буреломного участка**

Длина чащобного участка (завала) – до 20 метров. Переправа по бревну с перилами (веревками) Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20–30 см.

➤ **Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревки)**

Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяженность до 40 метров.

Вязка узлов. Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки двух или трех узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

Навыки ориентирования. Тестируемые должны в течение трех минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

➤ **Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов**

Участник выполняет следующее задание: рассказывает о порядке оказания первой помощи или демон-

стрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки); отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего – один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки: утилизация, сбор и вынос мусора; восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов; расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до трех навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма и возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

Проверка навыков. Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

В центрах тестирования проверку навыков рекомендуется проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды.

Отчетным документом о совершении туристского похода является: приказ по образовательной организации о совершении похода; маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца; протокол о при-

емке туристских навыков для III–VII ступеней; протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершении похода), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается выполнение норм золотого знака отличия.

На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует протокол по виду испытания (тесту) «Туристский поход» установленного образца.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение правил охраны природы, памятников истории и т.п.;
- использование посторонней помощи;
- действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
- невыполнение требований судей.

➤ **Самозащита без оружия**

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста)

«Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО.

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» для участников IV и V ступеней выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» для участников VI-IX ступеней выполняется на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием, земля, песок).

При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения.

Действие не засчитывается и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает три ошибки.

За выполнение каждого приема начисляются очки: 1 очко – при выполнении приема, но при наличии двух ошибок; 2 очка – при выполнении приема, но при наличии одной ошибки; 3 очка – при выполнении приема без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IV ступени (12-13 лет)

1. Самостраховка при падении назад на спину перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- удар головой о поверхность покрытия;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. Удержание сбоку с захватом двух рук

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват двух рук ассистента;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

5. Удержание верхом с захватом двух рук и обвивом ног снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват двух рук ассистента;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не выполняют обвивающее движение ног ассистента.

6. Рычаг локтя после выполнения удержания сбоку

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват атакующей руки ассистента за запястье;

- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- бедро, через которое участник выполняет болевой прием, прижато к коврику.

7. Узел локтя ногой после выполнения удержания сбоку (заправляя руку в подколенный сгиб)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не выполняет активное встречное движение ногой при заведении предплечья ассистента в подколенный сгиб;
- угол между плечом и предплечьем атакующей руки ассистента, а также угол между голенью и бедром участника составляют 90 градусов и более;
- участник не выполняет встречное движение тазом и рукой, контролирующей голову ассистента.

8. Рычаг локтя ассистенту, лежащему на груди

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- туловище участника не фиксирует туловище ассистента;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение барьерного шага).

9. Бросок задняя подножка

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- атакующая нога ассистента не загружена;

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы);
- после завершения броска участник отпускает хват руки ассистента (теряет контроль).

10. Бросок захватом ноги за подколенный сгиб изнутри

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствует выведение из равновесия (участник высоко поднимает захваченную ногу и недостаточно тянет руку ассистента вниз);
- после завершения броска участник отпускает хват ноги ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для V ступени (14–15 лет)

1. Самостраховка при падении на спину прыжком

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении вперёд на бок кувырком через плечо

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;

- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка на спину через мост (ассистент выполняет бросок через бедро)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;
- ноги при приземлении соединены;
- излишнее сгибание ног в коленях.

4. Ущемление ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги и упором в подколенный сгиб другой ноги ассистента

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник разводит локти в стороны и не фиксирует атакуемую голень ассистента;
- участник при проведении приёма не фиксирует своей ногой атакуемую ногу ассистента;
- участник проводит ущемление не лучевой костью, а внутренней поверхностью предплечья.

5. Рычаг локтя захватом руки между ног

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- ноги участника не фиксируют плечо ассистента;
- направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

6. Рычаг локтя в положении стоя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье и плечо участника не прижимает плечо ассистента к своему туловищу;
- участник выполняет передвижения вокруг ассистента, а не выводит его из равновесия за счёт рывка за руку и болевого воздействия;
- ноги участника не обеспечивают устойчивость в переднезаднем направлении (положение выпада вперед).

7. Бросок задняя подножка с захватом ноги

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не перекрывает ногу (нет подножки), позволяя ассистенту восстановить равновесие;
- после завершения броска участник отпускает захват ноги (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8. Бросок через бедро

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9. Самозащита в положении лежа.

Противник атакует со стороны ног. Ответное действие – рычаг локтя.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват руки ассистента двумя руками за запястье;
- ноги участника не фиксируют плечо ассистента;
- направление усилий участника при выполнении болевого приема ошибочно.

10. Самозащита в положении лежа

Противник атакует в положении верхом. Ответное действие: уход через мост, сбрасывая ассистента, вставание.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не фиксируются плечо и нога ассистента, в сторону которых осуществляется уход через мост;
- отсутствует активный подбив тазом тела ассистента при сбрасывании его;
- участник остался на коленях.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (16–17 лет)

1. Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы;
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание головой поверхности пола;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. Рычаг кисти

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнен захват кисти ассистента двумя руками за запястье и упор в тыльную часть кисти;
- участник не выполняет движение назад, увлекая за собой ассистента и растягивая атакуемую руку;
- атакуемая рука не развернута ладонью параллельно полу, образуя 90 градусов между плечом и предплечьем.

5. Бросок захватом двух ног

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствует выведение из равновесия (толчок плечом в солнечное сплетение ассистента и одновременный рывок ног руками);
- участник сбрасывает ассистента себе на колени;
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности рукой или коленом).

6. Зацеп голенью изнутри

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник переносит вес на атаковую конечность, исключая возможность выполнения броска зацепом;

- участник не выполняет действий руками по выведению из равновесия (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7. Бросок через спину

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- бросок выполняется с выпрямленными ногами в начальной фазе;
- после завершения броска участник отпускает захват руки ассистента (теряет контроль);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8. Самозащита

Действия ассистента: выполняет захват руки (разноимённой). Защитные действия участника: освободить руку и выполнить рычаг локтя.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- потерял контакт с ассистентом после освобождения от захвата;
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VII ступени (18-19 лет)

1. Самостраховка при падении на спину перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- запрокидывание головы (удар затылком о поверхность покрытия);
- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

2. Самостраховка при падении на бок кувырком через плечо из стойки

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении на руки при падении назад и вращаясь вокруг продольной оси тела

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- поворот туловища лицом к поверхности, ранее, чем 45 градусов.

4. Самозащита

Действия ассистента: выполняет захват спереди за плечи, горло, одежду. Защитные действия участника: освободиться, сбивая руки и выполнить бросок захватом ноги.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от захвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5. Самозащита

Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук спереди. Защитные действия участника: освободиться, упираясь основанием ладоней в подбородок; затем выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

6. Самозащита

Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками спереди. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через бедро.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через бедро);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

7. Самозащита

Действия ассистента: выполняет обхват туловища без рук сзади. Защитные действия участника: освобо-

даться, оседая; захватив ногу между своих ног, выполнить бросок ассистента на спину.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8. Самозащита

Действия ассистента: выполняет обхват туловища с руками сзади. Защитные действия участника: освободиться, оседая и разводя локти; выполнить бросок через спину.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок через спину);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9. Самозащита

Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сзади (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, нанося удар локтем; выполнить бросок задняя подножка.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок задняя подножка);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10. Самозащита

Действия ассистента: выполняет захват за шею плечом и предплечьем сбоку (попытка удушения). Защитные действия участника: освободиться, накладывая ладонь на лицо ассистента и опрокидывая его назад с захватом другой бедра изнутри.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не освободился от обхвата;
- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VIII ступени (20–24 лет)

1. Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через бедро)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;
- ноги при приземлении соединены;
- излишнее сгибание ног в коленях.

2. Самостраховка при падении на бок из стойки перекатом после прыжка назад с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- касание головой поверхности пола;
- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки, предварительно выходя в стойку на руках

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4. Самозащита

Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг локтя.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок наружу);
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5. Самозащита

Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову. Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь; рычаг локтя.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитные действия (уход с линии атаки);
- не выполнил ответное действие (рычаг локтя).

6. Самозащита

Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг кисти.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг кисти);
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7. Самозащита

Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8. Самозащита

Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность. Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);

- не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвиживание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9. Самозащита

Действия нападающего: удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (подставка рукой);

- не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10. Самозащита

Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноимённой рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);

- не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги);

- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для IX ступени (25–29 лет)

1. Самостраховка при падении на спину через мост (от броска через спину)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- группировка и падение на спину до касания поверхности ногами;
- ноги при приземлении соединены;
- излишнее сгибание ног в коленях.

2. Самостраховка при падении на бок из стойки кувырком через плечо после прыжка вперед с тумбы для запрыгивания 50 см (со стула)

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- одновременное касание при кувырке плечом и тазом;
- удар или касание головой поверхности;
- неправильное положение рук и ног.

3. Самостраховка при падении вперед на руки прыжком

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нет амортизации с помощью уступающего сгибания рук;
- касание поверхности лицом;
- ноги согнуты в коленных суставах (удар коленями).

4. Сопровождение (конвоирование) рычагом кисти «подручку», захватывая кисть разноименной рукой снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват кисти;
- плечо участника не фиксирует локоть ассистента, прижимая его к туловищу;
- участник не выполняет контроль тела (головы) ассистента свободной рукой.

5. Сопровождение (конвоирование) рычагом кисти «подручку», захватывая кисть одноименной рукой снаружи

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват кисти;
- плечо участника не фиксирует локоть ассистента, прижимая его к туловищу;
- участник не выполняет контроль тела (головы) ассистента свободной рукой.

6. Сопровождение (конвоирование) рычагом локтя, захватом руки на «ключ»

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- неправильно выполнен захват предплечья;
- плечо участника не фиксирует плечо ассистента, прижимая его к туловищу;
- участник не выполняет скручивание руки ассистента наружу для усиления болевого воздействия.

7. Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину после выполнения рычага локтя

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- движения при переходе от рычага локтя к загибу руки за спину не согласованы;
- отсутствует подбив руки в локтевой сгиб ассистента;

- участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

8. Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину при попытке ассистента достать предмет из кармана, подходя спереди

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не блокирует предплечьем кисть руки ассистента в начальной фазе;
- отсутствует рывок руки за локтевой сгиб ассистента;
- участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

9. Сопровождение (конвоирование) загибом руки за спину, атакуя ассистента сзади толчком в локтевой сгиб

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- участник не блокирует предплечьем кисть руки ассистента в начальной фазе;
- отсутствует подбив руки в локтевой сгиб ассистента;
- участник теряет равновесие, наваливаясь на ассистента.

10. Сопровождение (конвоирование) ассистента с помощью партнера вдвоем

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- действия участника и партнера не согласованы;
- отсутствие мобильности при сопровождении ассистента;
- участники теряют равновесие, наваливаясь на ассистента.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании тестирования участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.

3. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

3.1. Формы занятий для подготовки студентов к испытаниям комплекса ГТО

Важным звеном технологии подготовки к испытаниям комплекса ГТО является форма занятий. Большинство специалистов в сфере физической культуры и спорта считают, что наиболее целесообразная форма занятий физическими упражнениями с целью подготовки к испытаниям ГТО – это уроки физической культуры. Действительно, несмотря на то, что существуют различные формы занятий, направленные на улучшение уровня физической подготовленности, уроки физической культуры были и остаются наиболее востребованным в этом плане видом деятельности. Это обусловлено тем, что урок физкультуры является обязательной формой организованных занятий физическими упражнениями, которая проводится по научно обоснованным программам под руководством дипломированных специалистов. Менее значимыми, но достаточно распространенными, являются секционные занятия по видам спорта. Однако необходимо иметь в виду, что занятия по видам спорта в значительной сте-

пени направлены на формирование специальных физических качеств, умений и навыков, которые не всегда соответствуют требованиям ГТО. Что касается занятий в группах общей физической подготовки (ОФП), то следует признать, что они в настоящее время недостаточно популярны. В тоже время, предполагается, что занятия в этих группах будут востребованы, если их содержание будет переориентировано на подготовку к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это целый комплекс физических упражнений, направленных не только на прокачивание мышц, но и на тренировку выносливости, ловкости и гибкости.

Популярность самостоятельных занятий по подготовке к выполнению испытаний ГТО составляет в среднем около 39 %. Основное преимущество самостоятельных тренировочных занятий заключается в возможности подбора для их проведения удобного времени и комфортных условий.

Подготовка населения к ГТО в рамках физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, а также утренней гигиенической гимнастики может использоваться, но будет менее эффективной, так как они, преимущественно, направлены на решение других задач.

Таким образом, представленные данные позволяют определить приоритетные формы занятий физическими упражнениями с целью подготовки к испытаниям ГТО.

3.2. Подготовка студентов к испытаниям комплекса ГТО на уроках физической культуры

Основной формой подготовки студентов к испытаниям комплекса ГТО являются уроки физической культуры. При этом очевидно, что в связи с решением специфической задачи подготовки обучающихся к нормативам ВФСК ГТО, необходимо несколько скорректировать структуру и содержание уроков.

На основе имеющихся рекомендаций сформирована структура трехчастного шестикомпонентного урока, схема которого представлена на рисунке 1.

Как видно из представленной структуры урока, направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО, он помимо трех основных частей подразделяется еще и на шесть компонентов. В частности, подготовительная часть содержит вводный и собственно подготовительный («разминочный») компоненты; основная часть – образовательно-обучающий и тренировочный компоненты; заключительная часть – восстановительный и завершающий компоненты урока. Каждый компонент урока направлен на решение определенных задач, при этом наиболее важными из них являются образовательно-обучающий и тренировочный (развивающий) – направленные на непосредственное развитие физических качеств, составляющих основу обязательных испытаний комплекса ГТО.



Рисунок 1 – Структура урока физической культуры, направленного на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО

Основные задачи первой части урока – организовать и подготовить организм учеников к предстоящей двигательной деятельности. Данный раздел состоит из двух компонентов – вводного (организационного) и собственно подготовительного. В рамках **организационного** компонента урока проводится построение учащихся, приветствие, проверка присутствующих, сообщение задач предстоящего занятия. В принципе данный компонент не отличается от традиционного урока физической культуры. Однако данный компонент может включать краткие сведения, направленные на получение знаний по подготовке к испытаниям комплекса ГТО.

Далее следует **собственно подготовительный** компонент урока. Он, как правило, включает разновидности ходьбы, разновидности бега, общеподготовительные,

а также специальные подготовительные упражнения, направленные на подготовку тех групп мышц, которые будут задействованы в процессе проведения основной части урока. Данный компонент также соответствует традиционному уроку физической культуры.

В основной части урока ГТО в рамках **образовательного** компонента решаются задачи обучения, закрепления, совершенствования умений и навыков выполнения упражнений, которые преимущественно входят в состав тестов, оценивающих прикладные навыки (преодоление препятствий в кроссе, лыжных ходов, элементов самозащиты без оружия и др.). Кроме того, в процессе выполнения данного компонента урока также может осуществляться теоретическая подготовка, направленная на получение соответствующих теоретических сведений о комплексе ГТО. В рамках **развивающего** компонента осуществляется целенаправленное развитие (воспитание, тренировка) физических качеств и способностей, которые служат основой обязательных испытаний комплекса ГТО (направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости) и испытаний по выбору (направленных на воспитание координационных и скоростно-силовых способностей).

Заключительная часть урока служит восстановлению организма занимающихся (**восстановительный** компонент), а также подведению итогов урока, разбору наиболее типичных ошибок, оценке деятельности обучающихся на уроке, сообщению домашнего задания, организованному уходу с занятия (**завершающий** компонент). Постепенное восстановление организма учеников

в заключительной части может осуществляться путем проведения упражнений на внимание, подвижных игр малой интенсивности, упражнений на осанку, на восстановление дыхания, а также упражнений на гибкость (стретчинг).

Аналогичная структура занятий может использоваться и в тренировочных занятиях в группах ОФП и в спортивных секциях по видам спорта.

Раскрывая содержание уроков физической культуры, направленных на подготовку к испытаниям комплекса ГТО, частично представленных выше, необходимо отметить, что данными средствами (физическими упражнениями) могут служить как непосредственно сами виды испытаний (подтягивание на высокой или на низкой перекладине, прыжки в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье), так и другие упражнения, которые по отношению к испытаниям комплекса ГТО («соревновательными» упражнениями) могут быть как общеподготовительными, так и специально подготовительными.

В качестве содержания занятий, направленных на подготовку к испытаниям комплекса ГТО занимающимся может быть предложен большой арсенал средств физической подготовки (воспитания физических качеств) общеподготовительного характера: общеразвивающие упражнения; упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с предметами; упражнения на снарядах; игровые задания (игры и эстафеты); упражнения из различных видов спорта (соответствующие испытаниям комплекса ГТО) и многие другие, которые будут

подбираться в соответствии с уровнем подготовленности и исходных показателей занимающихся. Основными методами подготовки к испытаниям ГТО, в зависимости от возраста занимающихся, будут равномерный, повторный, переменный, игровой и соревновательный методы.

3.3. Подготовка к испытаниям комплекса ГТО в рамках секционных занятий

В настоящее время существует значительное число методик и технологий подготовки к испытаниям ВФСК ГТО на занятиях спортом. Однако в большей степени используются разные виды спорта для подготовки к отдельным испытаниям комплекса ГТО.

Использование того или иного вида спорта в подготовке к выполнению нормативов ГТО должно сопровождаться включением в занятия средств других видов двигательной активности (видов спорта), поскольку конкретная спортивная дисциплина позволяет подготовиться лишь к некоторым видам испытаний, сходных по структуре или проявляемым физическим способностям к тому или иному тесту ВФСК ГТО.

Действительно, использование относительно узкоспециализированных спортивных средств, несомненно, может помочь в подготовке к испытаниям ГТО в том случае, если необходимо улучшить всего одно-два «проблемных» физических качества или тестовых испытания, а занятия этим видом спорта к этому располагают.

Воспитание абсолютно всех физических качеств недоступно для большинства видов спорта. В связи с этим приоритет в подготовке к испытаниям комплекса ГТО на занятиях принадлежит так называемым комплексным видам спорта. Анализ показывает, что наиболее целесообразными для этого являются такие виды спорта, как легкая атлетика, спортивная гимнастика, служебные многоборья.

Методика подготовки студентов, занимающихся в спортивной секции, к испытаниям комплекса ГТО должна базироваться на следующих принципах:

- 1) принцип учета уровня готовности к испытаниям комплекса ГТО;
- 2) принцип коррекционной направленности физической подготовки;
- 3) принцип специфики вида спорта;
- 4) принцип синхронизации процесса спортивной тренировки и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Первый указанный принцип свидетельствует о том, что осуществлять подготовку к испытаниям комплекса ГТО необходимо, только точно зная уровень подготовки занимающихся, который определяется на основе соответствующего тестирования. В результате происходит определение «сильных» и «слабых» сторон подготовки занимающихся.

Принцип коррекционной направленности физической подготовки является следствием первого в том, что планирование подготовки к испытаниям комплекса ГТО

основано на коррекции уровня подготовленности (повышении «слабых» компонентов).

Принцип специфики вида спорта свидетельствует о том, что практически каждый «активный» вид спорта содержит виды упражнений, которые прямо или косвенно способствуют подготовке к конкретным испытаниям комплекса ГТО.

Принцип синхронизации процесса спортивной тренировки и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО является интеграционным и самым важным, поскольку именно он составляет методологическую основу и спортивной подготовки, и подготовки к испытаниям комплекса ГТО.

Так, известно, что на этапе начальной подготовки ведущей является общая физическая подготовка, которая, прежде всего, направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств спортсменов. Должный уровень общей физической подготовленности юного спортсмена – залог высокой степени физической работоспособности и, соответственно, высоких спортивных достижений в будущей спортивной карьере. По сути, эта же цель преследуется и комплексом ГТО, в котором достижение занимающимся знака отличия (бронзового, серебряного, золотого) непосредственно обеспечивается всесторонним (направленным на формирование всех физических качеств) и гармоничным (достигнутым должным уровнем) развитием физических качеств.

Сформулированные выше принципы являются основой для технологии подготовки студентов к испытаниям ВФСК ГТО в рамках секционных занятий.

В процессе проведения занятий в спортивной секции необходимо включать следующие *физические упражнения, способствующие повышению недостающих компонентов физической подготовленности:*

1. *Для воспитания скоростных способностей:* бег на 20-100 м (в зависимости от возраста с использованием повторно-серийного метода), выполнение максимально быстрых одиночных двигательных заданий, выполняемых по сигналу (например, по свистку максимально быстрое приседание, метание мяча и т.п.);

2. *Для повышения координационных способностей:* различные варианты челночного бега (3x10 м; 4x10 м; 5x10 м), преодоление полос препятствий, кросс (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), подвижные и спортивные игры и т.п.;

3. *Для повышения подвижности суставов (гибкости):* использовать различные упражнения с большой амплитудой (наклоны, выпады, махи руками и ногами), в том числе с фиксацией положений в максимально достигнутом положении, то есть применяемые по типу стретчинга;

4. *Для повышения силовых способностей* использовать упражнения, направленные на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнение с утяжелителями, на снарядах и т.п.);

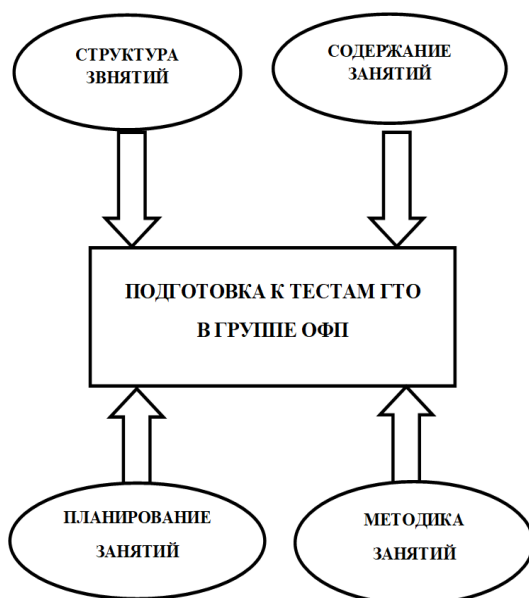
5. *Для воспитания выносливости:* гладкий и кроссовый бег протяженностью до 2–3 км (до 10–15 мин);

6. Для воспитания скоростно-силовых способностей применять упражнения в метании различных снарядов (малых мячей, медболов, ядер и т.п.), а также прыжков в длину и высоту (с высоты) с места и разбега.

3.4. Подготовка занимающихся в группе ОФП к испытаниям комплекса ГТО

Наряду с занятиями в спортивных секциях, подготовку к нормативам испытаний комплекса ГТО у студентов рекомендуется проводить и в рамках занятий секции общей физической подготовки (ОФП).

Схема 1 – Технология подготовки к нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО



Технология проведения занятий в группе ОФП включает четыре основных компонента (схема 1): планирование, структуру и содержание занятий, а также методику проведения занятий.

Данная технология основывается на следующих *принципах подготовки к испытаниям ГТО*:

- принцип исходного тестирования;
- принцип коррекционной направленности процесса подготовки;
- принцип комплексности.

Комплексирование – это создание комплекса; использование наиболее эффективных методов и средств в рамках одного занятия с целью получения оптимального результата. Если рассматривать в контексте занятия по ОФП (подготовке к испытаниям ГТО), то комплексирование – это применение комплекса разнообразных, но, в тоже время, синергетически применяемых средств (физических упражнений из различных видов спорта и двигательной активности; например: гимнастики и легкой атлетики).

Таким образом, принцип комплексности состоит в сочетании различных видов физических и спортивных упражнений в рамках одного занятия. По мнению ряда специалистов такое занятие должно иметь комплексно-комбинированный характер.

Комплексно-комбинированное занятие – это учебно-тренировочное занятие, включающее не менее двух разновидностей средств физического воспитания (комплексов физических упражнений) и направленное

на решение как минимум двух видов образовательных и (или) развивающих (тренировочных) задач.

Таким образом, занятие комплексно-комбинированной направленности включает, с одной стороны, элементы комплексного урока, с другой – элементы комбинированного занятия.

Следует отметить, что структура занятия по ОФП аналогична уроку физической культуры, направленному на подготовку к испытаниям ГТО.

Методика занятия по подготовке к испытаниям комплекса ГТО в рамках ОФП во многом напоминает методику тренировочного урока физической культуры при условии более продолжительных рамок занятий.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Контрольные вопросы

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Какой тип физической активности подходит Вам лучше всего (определение цели, учет индивидуальных особенностей)?

3. Как часто следует заниматься физическими упражнениями (учет тренировочной нагрузки, коррективировка планов)?

4. Как заниматься физическими упражнениями без опасных последствий?

5. Формы, содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.

6. Построение и структура тренировочного занятия.

7. Принципы физического воспитания при занятии самостоятельными тренировками.

8. Какому направлению соответствуют различные формы физической культуры, не связанные с большими нагрузками: утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры, спортивные мероприятия в вузе?

9. Какова основная цель рекреативного направления использования средств физической культуры?

10. Какова основная цель спортивного направления использования средств физической культуры?

11. Какова основная цель общефизического направления использования средств физической культуры?

12. Какова основная цель профессионально-прикладного направления использования средств физической культуры?

13. Какова основная цель лечебного направления использования средств физической культуры?

14. Средства и методы развития физических качеств.

15. Критерии физического развития.

16. Методика составления комплексов ОРУ (обще-развивающие упражнения) и проведения гигиенической гимнастики, физкультурпауз с учетом заданных условий.

17. Наиболее распространенный метод совершенствования силовых способностей.

18. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанной программой (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки?

19. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной?

20. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности?

4.2. Тестовые задания для проведения текущего контроля

1. Оптимальная двигательная активность – это:

а) двигательная активность, способствующая поддержанию крепкого здоровья и высокой работоспособности человека с учетом его возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности;

б) потенциальная возможность человека выполнять целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени;

в) сопряженная характеристика изменений психических и физиологических функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности;

г) сочетание двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, совместно с организованными или самостоятельными физическими упражнениями.

2. Укажите, что не является средством самостоятельных занятий физическими упражнениями:

а) гигиенические факторы;

б) физические упражнения;

в) информационные технологии;

г) естественные силы природы.

3. Укажите какие упражнения следует включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики:

а) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения;

б) упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения;

в) упражнения на гибкость и дыхательные упражнения, упражнения на верхний плечевой пояс.

4. Упражнения, выполняемые в течение дня, включают в себя:

а) спортивные тренировки;

б) физкультурные паузы, физкультурные минутки, физкультурные занятия в конце учебного (трудового) дня;

в) утреннюю зарядку.

5. Средняя продолжительность у физкультурминуток и упражнений, выполняемых в течение дня:

а) 10–15 минут;

б) 30–40 минут;

в) 5–10 минут.

6. Оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю для оздоровительного эффекта в молодом возрасте:

а) 1–2 занятия;

б) 3–4 занятия;

в) 5–6 занятий;

г) 7–9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

7. Для студентов вузов в течение недели в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме:

а) 6–8 часов;

- б) 10–14 часов;
- в) 21–28 часов;
- г) 30–32 часов.

8. Необходимым для достижения оздоровительного эффекта в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями являются:

- а) интенсивность нагрузки;
- б) объем нагрузки;
- в) количество занятий в неделю;
- г) участие в соревнованиях.

9. Укажите, какой показатель пульса не дает информацию о тренированности организма:

- а) повышение пульса во время занятий;
- б) понижение пульса на одну и ту же нагрузку;
- в) понижение пульса в покое;
- г) понижение пульса после сна.

10. К субъективным признакам самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями нельзя отнести:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) артериальное давление;
- г) аппетит.

11. В процессе регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями в состоянии покоя глубина дыхания:

- а) уменьшается;

- б) увеличивается;
- в) остается прежней;
- г) меняется волнообразно.

12. Наиболее информированным и объективным в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- а) время выполнения двигательного действия;
- б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- в) продолжительность сна;
- г) коэффициент выносливости.

13. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

- а) ЧСС (частоте сердечных сокращений);
- б) объему выполняемых физических упражнений;
- в) интенсивности выполняемых упражнений;
- г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин;
- г) от 175 до 205 уд/мин.

15. Студентам с низким уровнем здоровья рекомендованы:

- а) занятия избранным видом спорта;
- б) занятия с профессиональной направленностью;
- в) занятия общей физической подготовкой;
- г) занятия оздоровительной направленности.

16. Зависимость максимальной ЧСС можно определить по формуле:

- а) ЧСС (максимальная) = $200 + \text{возраст (в годах)}$;
- б) ЧСС (после нагрузки) = $220 \times \text{возраст (в месяцах)}$;
- в) ЧСС (максимальная) = $160 + \text{возраст (в годах)}$;
- г) ЧСС (максимальная) = $220 - \text{возраст (в годах)}$.

17. Факторы дозирования нагрузки – это:

а) количество повторений, амплитуда движений, темп выполнения, степень сложности, напряжение, мощность, отдых;

б) физиологическое состояние, физическая подготовленность, уровень здоровья;

в) уровень технической подготовленности, психологической готовности, тактическая подготовленность;

г) уровень развития двигательных умений и навыков, уровень функциональной подготовленности.

18. Основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой заключаются:

а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в четком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

19. Причина нарушения осанки – это:

а) неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

20. При оценке уровня силовых возможностей следует выбрать:

а) прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25–30 мин;

в) подтягивание из виса на перекладине.

21. Выносливость можно повысить при помощи:

а) общеразвивающих упражнений с возрастающей амплитудой движения;

б) бега с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафет с набором различных заданий.

22. Для развития силы применяются:

а) циклические упражнения;

б) упражнения с внешним сопротивлением, с отягощением весом собственного тела;

в) ациклические упражнения.

23. Общую выносливость развивают:

- а) спортивная ходьба, бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, велоспорт;
- б) спортивная ходьба, бег на средние и короткие дистанции, лыжные гонки, плавание, велоспорт;
- в) любые виды спорта.

24. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

25. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом называют:

- а) жизненным фактором;
- б) спортивной метрологией;
- в) врачебным контролем;
- г) физиологией.

26. Временное снижение работоспособности принято называть:

- а) усталостью;
- б) напряжением;
- в) утомлением;
- г) передозировкой.

27. При длительном беге в медленном темпе развивается:

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) быстрота;
- г) ловкость.

28. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье;
- г) легкая атлетика.

29. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью;
- г) занятий легкой атлетикой.

30. При занятиях физическими упражнениями и спортом используются:

- а) врачебный контроль;
- б) педагогический контроль;
- в) самоконтроль;
- г) перечисленные виды контроля.

31. Кто оформляет допуск к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО несовершеннолетними:

- а) родители, давшие письменное согласие;
- б) школьный учитель физкультуры;
- в) врач-педиатр после медицинского осмотра;
- г) завуч или директор школы.

32. Медицинская справка-допуск у несовершеннолетних действительна со дня ее выдачи в течение:

- а) одной недели;
- б) двух недель;
- в) одного месяца;
- г) двух месяцев.

33. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте 18–45 лет действительна со дня её выдачи в течение:

- а) одной недели;
- б) двух недель;
- в) одного месяца;
- г) двух месяцев.

34. Медицинская справка-допуск лиц в возрасте старше 45 лет действительна со дня её выдачи в течение:

- а) одной недели;
- б) двух недель;
- в) одного месяца;
- г) двух месяцев.

35. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной, деятельности?

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое развитие;
- в) физическое совершенство;
- г) физическая подготовка.

36. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанной программой действий (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки?

- а) методы строго регламентированного упражнения;
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод;
- г) метод воспитания личности.

37. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является ...

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

38. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

- а) метод интервального упражнения;
- б) метод повторного упражнения;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

39. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности?

- а) метод равномерного упражнения;
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод.

40. В какой последовательности рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения подготовительной части занятия?

- а) бег;
- б) упражнения для мышц ног;
- в) упражнения для мышц туловища;
- г) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- д) ходьба с дыхательными упражнениями;
- е) прыжки.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. ГТО и спорт в нашей жизни.
2. ГТО: прошлое и настоящее.
3. Актуальность ГТО в современной школе.
4. Методы исследования физической подготовленности.
5. Методы исследования функционального состояния организма.
6. Влияние физических нагрузок на организм человека.
7. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.
10. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
11. Сущность и содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».
12. Роль комплекса ГТО в системе физического воспитания студентов.
13. Особенности подготовки студентов для сдачи норм ВФСК ГТО.
14. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
15. Общая и специальная физическая подготовка.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧИ ТЕСТОВ ГТО

ЗАДАНИЕ 1

Выполнить комплекс упражнений на развитие физических качеств. Проверить реакцию организма на нагрузку. Результаты записать в таблицу.

Указания к выполнению задания.

Во время тренировки помните о четырёх важных правилах.

1. Не забываете о дыхании

Это кажется очевидным, но во время выполнения упражнений вы можете забыть о дыхании. В большинстве случаев вы выдыхаете на усилие, а вдыхаете во время выполнения более лёгкой части упражнения. Например, выполняя отжимание, вы вдыхаете, когда опускаетесь, а выдыхаете, когда выталкиваете себя вверх.

Такой способ дыхания наиболее распространён, хотя он подходит не в 100 % случаев.

2. Правильно выполняйте упражнения

Если вы забудете про технику, то не добьётесь желаемых результатов и можете получить травму. Убедитесь, что вы правильно выполняете упражнения, прежде чем начинать тренировку. Для начала попросите друзей и родственником (в идеале – фитнес-тренера) понаблюдать за вами со стороны – они подскажут, что вы делаете не так.

3. Не торопитесь

За исключением кардио, большинство упражнений лучше выполнять медленно. Это не значит, что нужно делать длинные паузы между каждым отжиманием или приседанием, просто не пытайтесь выполнить их как можно быстрее. Медленные упражнения положительно скажутся на росте мышц и сделают вас сильнее.

4. Выкладывайтесь по максимуму

Если вы не можете больше выполнить ни одного повторения, значит, тренировка удалась. Конечно, не стоит загонять себя, доводя до травмы, но пока вы соблюдаете правильную технику и поддерживаете себя в форме, этого и не случится. Не волнуйтесь насчёт количества повторений, лучше сосредоточьтесь на том, чтобы выполнять каждое упражнение с максимальной отдачей.

➤ Отжимания

Отжимания – эффективные упражнения, которые помогают проработать несколько групп мышц, включая грудные, дельтовидные и трицепсы.

Может показаться, что это простое упражнение, поэтому можно не волноваться насчёт техники. Но многие допускают ошибки при выполнении отжиманий.

Правильная техника выполнения упражнения

- 1) Примите упор лёжа, руки поставьте на ширине плеч или чуть шире, ладони находятся под плечами.
- 2) Со вдохом согните локти и опустите тело ближе к земле. При этом напрягайте пресс и старайтесь держать тело прямо. Не поднимайте плечи, не втягивайте голову.
- 3) С выдохом выпрямите руки, поднимая тело от земли.

4) Поднимайте вес тела руками, не пытайтесь задействовать ягодицы или нижнюю часть тела.

5) Чтобы соблюдать правильное положение тела, представьте прямую линию, проходящую от головы до лодыжек.

➤ **Обратные отжимания**

Это отличное упражнение для прокачки верхней части тела, которое можно выполнять со стулом или скамьёй. Упражнение увеличивает силу тех же мышц, что и обычные отжимания, но чуть больше нагружает ромбовидные мышцы спины.

Правильная техника выполнения упражнения

1) Встаньте спиной к стулу или скамье. Заранее убедитесь в том, что стул устойчивый и выдержит вес вашего тела.

2) Согните ноги и поместите руки на сиденье стула, пальцы должны быть развёрнуты к телу.

3) Медленно вытяните ноги вперёд, чтобы большая часть веса тела перешла на руки.

4) Вдохните и медленно согните руки в локтях. Опускайте тело вниз, пока плечи не будут параллельны полу.

5) Задержитесь на секунду, затем с выдохом выпрямите руки.

➤ **Планка**

Это простое упражнение, которое задействует все мышцы кора. Может потребоваться практика, чтобы научиться выполнять планку, но если вы один раз найдёте правильное положение, останется только удерживать его.

Правильная техника выполнения упражнения

1) Лягте на живот, локти расположены близко к телу, ладони на полу.

2) Напрягите пресс и медленно оторвите торс от пола, задействуя мышцы пресса, ягодичцы и ноги.

3) Избегайте прогиба в пояснице или высокого подъёма бёдер, не напрягайте шею.

4) Продолжайте дышать, удерживая тело в планке на протяжении 30 секунд.

После выполнения упражнения считаем пульс за 10 сек. и умножаем на 6. Записываем результат измерений в пунктах 1, 2, 5, 8, 11, 12.

Таблица для измерения пульса

№	Упражнение	Дозировка	Пульс уд/мин
1	Кардиоупражнения в лёгком темпе (скакалка, бег на месте, и т.д.)	5 минут	
2	Суставная разминка	5 минут	
3	Отжимания	15	
4	Выпрыгивания из приседа	20	
5	Подъём туловища из положения лёжа на спине	20	
6	Обратные отжимания	15	
7	Выпады	по 10 на каждую ногу	
8	Подъём ног из положения лёжа на спине	20	
9	Отжимания с колен	15	
10	Приседания	15	
11	Планка	30 секунд	
12	Растяжка	10 минут	

ЗАДАНИЕ 2

✓ *Разминка* (разогрев): выполняем сверху вниз (шея, плечи, руки, грудь, спина, ноги). Суставная разминка. Все упражнения повторять по 8-10 раз.

✓ *Комплекс силовой тренировки в домашних условиях:*

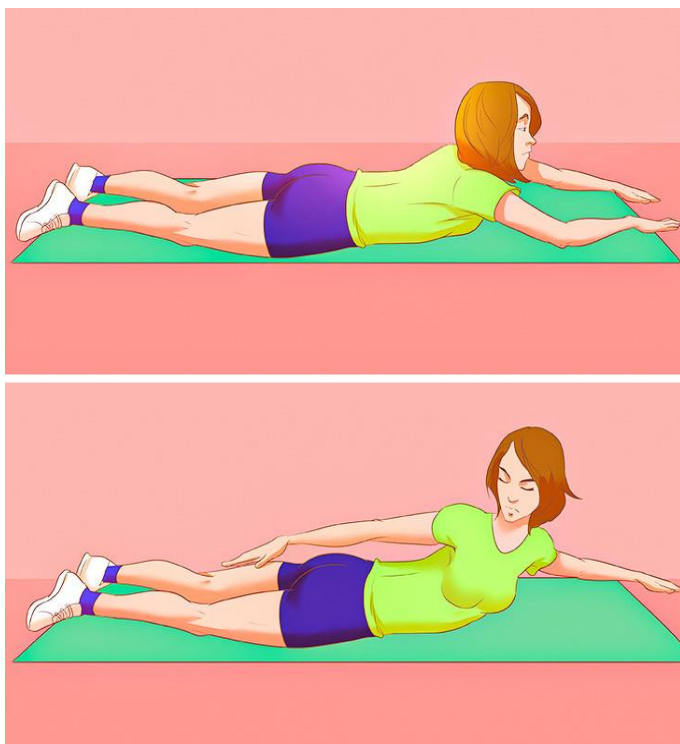
1. Примите исходное положение: опираясь ладонями о пол, приподнимите таз и выпрямите правую ногу.

- Медленно опустите таз, но не касайтесь ягодицами пола. Вернитесь в исходное положение.
- Сделайте 20 повторений, а потом смените ногу.

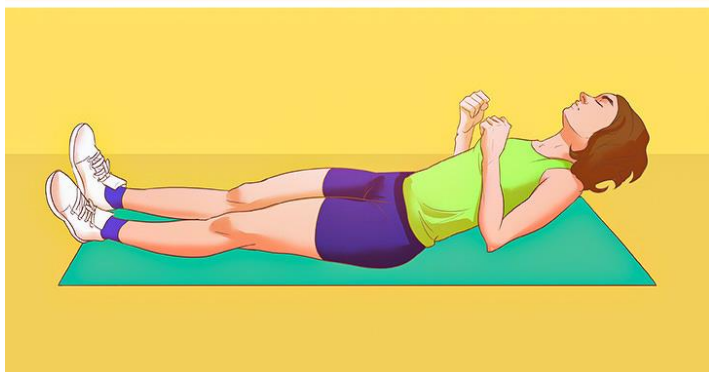
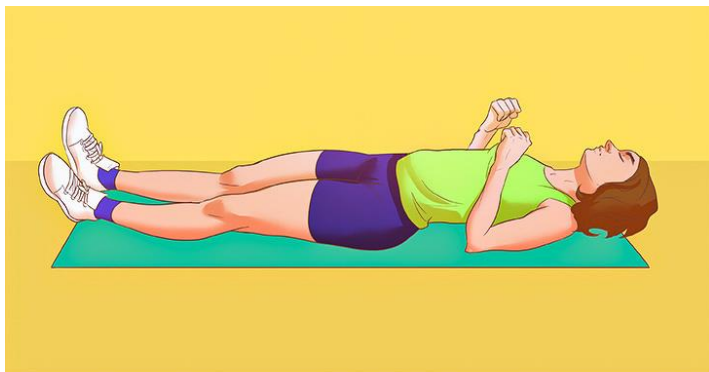


2. Отведение руки за спину в положении лежа.

- Лягте на живот и вытяните руки вперед. Ваши носки не должны отрываться от пола.
- Правой рукой потянитесь за спину так далеко, как только можете.
- Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое другой рукой.
- Сделайте 20 повторений в каждую сторону.

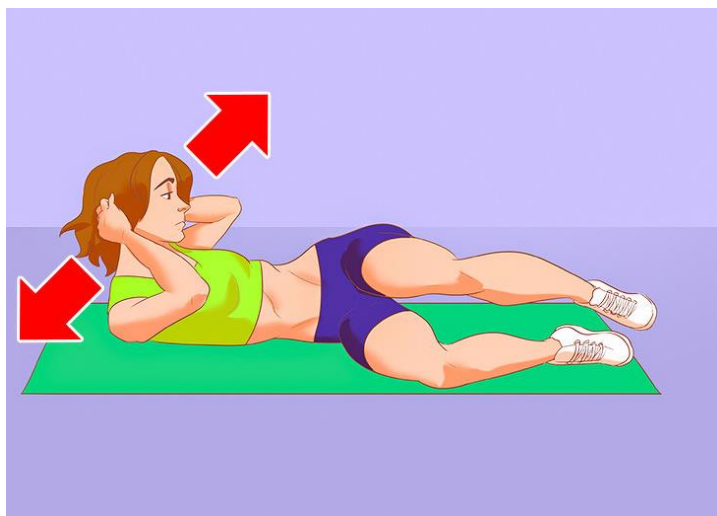


3. Сгибание туловища на локтях



- Лягте на спину, согните руки в локтях и упирайтесь ими в пол. Ноги могут быть выпрямлены, а могут быть согнуты в коленях – выбирайте ту позу, которая кажется вам более удобной.
- Слегка приподнимите верхнюю часть спины, а затем вернитесь в исходное положение.
- Сделайте 30 повторений.

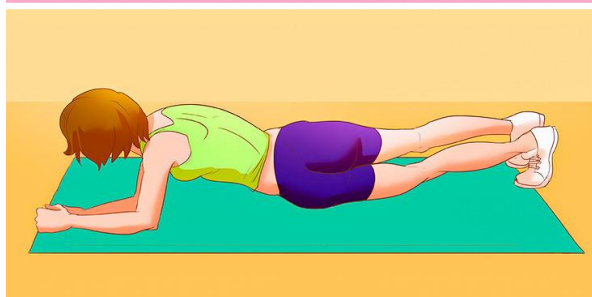
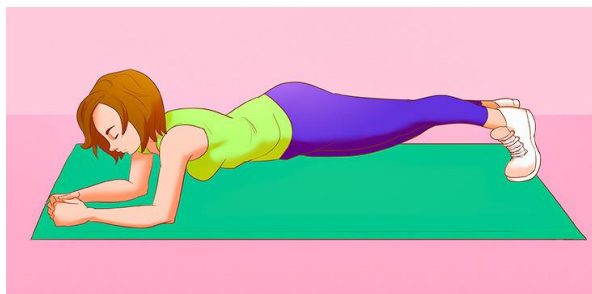
4. Скручивания



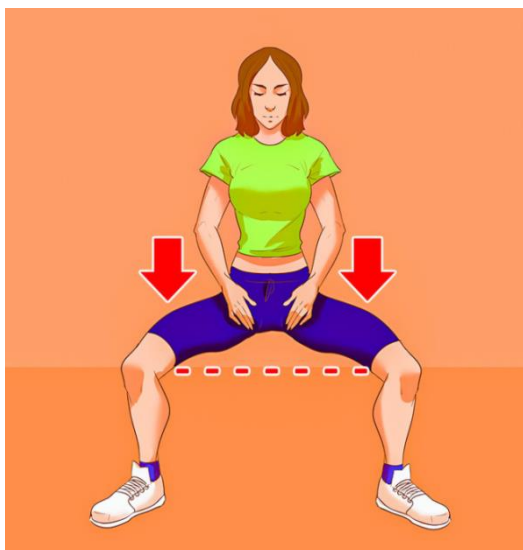
- Лягте на бок так, чтобы обе лопатки касались пола. Ноги согните в коленях, пальцы сплетите на затылке.
- Слегка приподнимитесь, отрывая лопатки от пола. Вернитесь в исходное положение.
- Сделайте 20 повторений, а потом смените сторону.

5. Динамическая планка

- Исходное положение – классическая планка на локтях.
- Плавно переносите бедра вправо и влево, опуская их к полу, но не касаясь его.
- Выполните по 20 раз в каждую сторону.

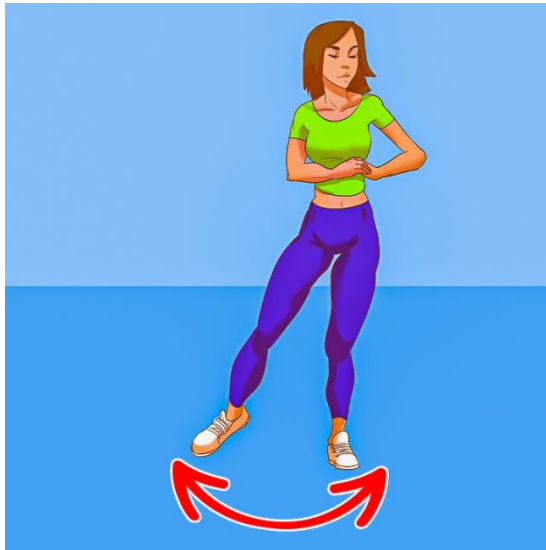


6. Приседания «плие»



- Расставьте ноги шире плеч, носки разверните в стороны. Плавно опустите бедра и задержитесь в этом положении. Следите за тем, чтобы ваша спина была прямой.
- Слегка приподнимайте и опускайте бедра, все время оставаясь в полуприседе.
- Выполнять на протяжении 45 секунд.

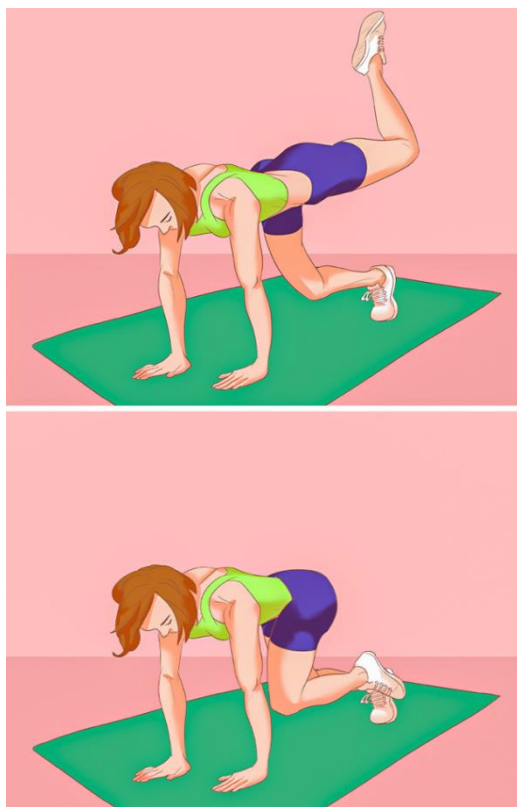
7. Махи ногами



- Встаньте прямо, руками для удобства можете опереться в бедра.
- Отведите правую ногу в сторону, затем, описав носком полукруг, вернитесь в исходное положение.
- Выполнять нужно на время – не менее 1 минуты на каждую ногу.

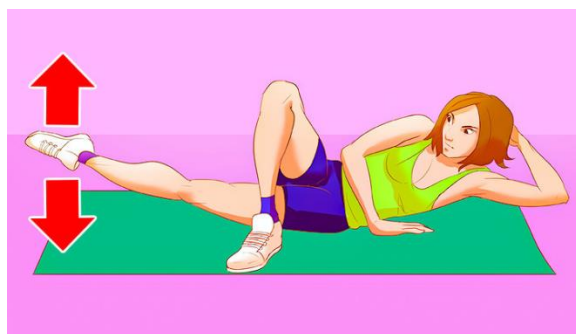
8. Отведение ноги назад

- Встаньте на колени и упритесь ладонями в пол.
- Согните правую ногу в колене и отведите ее назад, а затем притяните к груди.
- Повторите как минимум 25 раз, после чего смените ногу.
- Если вы хотите усложнить это упражнение, чуть приподнимите колено левой ноги над полом и не опускайте его все время, пока работаете над правой ногой.



9. Махи ногами в положении лежа

- Лягте на левый бок, голову подоприте согнутой в локте рукой. Правую ногу, согнутую в колене, поставьте перед собой.
- Совершайте короткие и частые махи выпрямленной левой ногой.
- Выполняйте упражнение на протяжении минуты, а потом смените сторону.



10. В конце занятия выполните стретчинг.



Следите за реакцией организма на нагрузку по ЧСС.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подготовка студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО является важным аспектом физического воспитания в вузах.

Регулярные занятия физической культурой и спортом, направленные на развитие основных физических качеств, способствуют укреплению здоровья, повышению работоспособности и формированию здорового образа жизни у студентов.

Общая физическая подготовка оказывает фундаментальное влияние на успешную сдачу комплекса «Готов к труду и обороне». Всесторонняя физическая подготовка, достигаемая за счет ОФП, позволяет участникам уверенно справляться с различными испытаниями, требующими силы, выносливости, скорости, гибкости и координации.

Систематическая ОФП развивает базовые физические качества, необходимые для выполнения всех видов физической активности. Сила, выносливость и скорость являются ключевыми для многих испытаний ГТО, таких как подтягивания, бег на длинные дистанции и метание мяча. Гибкость и координация улучшают технику выполнения и снижают риск травм.

Помимо физических качеств, ОФП также способствует развитию психической устойчивости и уверенно-

сти. Участники, прошедшие ОФП, лучше подготовлены к стрессовым ситуациям и соревнованиям. Они более мотивированы и верят в свои способности достичь своих целей.

Регулярная и всесторонняя ОФП является основой для успешной сдачи ГТО. Развивая физические и психологические качества, участники могут повысить свою общую готовность к любым испытаниям, которые им предстоит пройти.

Внедрение комплекса ГТО в образовательный процесс позволяет оценить уровень физической подготовленности студентов и мотивировать их к занятиям физической культурой. Для успешной подготовки к испытаниям ГТО необходимо использовать современные методики, основанные на принципах индивидуализации, постепенности и всесторонности.

Целенаправленная подготовка студентов к выполнению испытаний ГТО позволяет улучшить их физические качества, повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, а также воспитать в них чувство патриотизма и готовности к труду и обороне.

Таким образом, подготовка студентов к выполнению испытаний комплекса ГТО имеет большое значение для их всестороннего развития, формирования здорового образа жизни и обеспечения готовности к будущей профессиональной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Антонова, О.А. Лыжная подготовка: методика преподавания: учеб. пособие / О.А. Антонова. – Москва: Академия, 1999. – 208 с. – ISBN 5-7695-0427-7.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник для пед. ин-тов / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов. – Москва: Просвещение, 1990. – 287 с. – ISBN5-09-001807-3.

3. Бака, Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Р. Бака. – Санкт-Петербург: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.

4. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко. – Москва: Высшая школа, 2003. – 240 с. – ISBN 5-98281-004-5.

5. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – Москва: Гардарики, 2010. – 368 с. – ISBN 5-8297-0010-7.

6. Караулова, Л.К. Гигиена физической культуры и спортивная медицина. Лабораторный практикум: учебно-метод. пособие / Л.К. Караулова, М.М. Расулов, Н.А. Красноперова. – Москва: МГПУ, 2011. – 128 с. – ISSN 2227-8397.

7. Комиссарова, О.А. Организация и проведение занятий по скандинавской ходьбе в системе физического воспитания студентов (NORDIKWALKING): учебно-метод. пособие / О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская. –

Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2023. – 130 с. – ISBN 978-5-907790-61-2.

8. Никольская, О.Б. Физическое самосовершенствование и самовоспитание студентов: учебно-метод. пособие / О.Б. Никольская, Е.В. Перепелюкова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2022. – 149 с. – ISBN 978-5-907611-34-4.

9. Организационно-методические основы применения комплексов общеобразовательных упражнений в образовательном процессе: учебно-метод. пособие / О.В. Байгужина, О.А. Комиссарова, О.Б. Никольская, М.В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2020. – 167 с. – ISBN 978-5-90-7284-10-4.

10. Синявский, Н.И. Проектирование урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Культура физического здоровья. – 2022. – № 1 (81). – С. 113–116.

11. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2007. – 479 с. – ISBN 5-7695-0853-1.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет, URL

1. [http:// dic.academic.ru](http://dic.academic.ru). – Словари и энциклопедии.
2. <http://www.poiskknig.ru>. – Возможность поиска электронных книг.
3. <https://prosv.ru>. – Сайт издательства «Просвещение».

4. [http:// studentam.net/](http://studentam.net/). - Электронная библиотека учебников.
5. http:// fizkult-ura.ru/ski/mobile_ game/1. - «ФизкультУра».
6. https://youtu.be/Ai4LBsQ9b_o. - Тренировка по ссылке. Протокол Таббата.
7. <https://youtu.be/V8Bd2UKl5to>. - Силовая тренировка.
8. <https://gto.ru/>. - ВФСК ГТО.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к Труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
Организации
и реализации
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО
СПОРТА И ТРУДА

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- способленности и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

8-800-350-00-00

www.gto.ru

vk.com/vfsg_kto



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Спортивно- словесные возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Формирование качества, прак- тические навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,1	8,5	8,0	11,1	10,3	9,5	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	15,8	14,4	13,9	18,1	17,1	16,2	
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	-	-	-	4:35	4:15	4:00	Выносливость
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	13:25	12:15	10:40	
	Бег на 3000 м (мин, с)	14:50	13:20	12:00	-	-	-	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:30	25:00	21:35	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	21:30	19:20	17:50	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26:30	24:30	21:30	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:35	18:10	17:10	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	13	16	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	33	45	9	13	18	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	20	26	44	-	-	-	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+8	+11	+16	Гибкость



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 20 до 24 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мужчины			Женщины			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	207	228	244	167	183	198	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	50	31	36	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	18	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	32	36	38	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:15	0:58	0:48	1:28	1:13	0:58	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		



Учебное издание

**Комиссарова Ольга Александровна
Никольская Олеся Борисовна**

**Подготовка студентов к выполнению
нормативов комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Учебно-методическое пособие

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 30, 2024 г.

ISBN 978-5-907869-35-6

Редактор О.В. Угрюмова
Технический редактор О.В. Угрюмова
Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина,69

Объем 4,1 уч.-изд. л. (8,97 усл. п. л.)
Подписано в печать 25.07.2024
Тираж 100 экз. Формат 60x84/16
Заказ №

Отпечатано с готового оригинал-макета
в типографии ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина,69