

Кафедра физического воспитания и спорта

Ю.Н. НАЗАРОВ

**ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС ГТО**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

*Рекомендовано методической комиссией факультета
экологии и природопользования*

Москва – 2014

УДК 378.172 (075.8)
ББК 75.711

Рецензенты:
Доктор педагогических наук,
профессор РГУФК
Г.В.Барчукова
Доктор педагогических наук, профессор НАЧОУ ВПО СГА
В.П.Масягин

Ю.Н.Назаров, Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
Учебно-методические рекомендации. – М.:МГУП, 2014. 45 с.

Одобрено на заседании кафедры физического воспитания и спорта Московского государственного университета Природообустройства 11 февраля 2014 года, протокол № 4.

Учебно-методические рекомендации соответствуют программе обучения в высших учебных учреждениях по дисциплине «Физическая культура» ФГОС ВПО.

Рассматриваются проблемы практического выполнения студентами нормативных требований Физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Особое внимание уделяется организации проведения преподавателями тренировок и сдаче норм ГТО студентами.

Преподавателям и студентам, а также специалистам физической культуры и спорта

Ю.Н. Назаров
© ФГОУ ВПО «Московский государственный университет
природообустройства, 2014.

Предисловие

С 1 сентября 2014 г. Указом Президента РФ введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, который рассчитанный на 11 возрастных групп: I ступень – 6-8 лет; II ступень – 9-10 лет; III ступень – 11-12 лет; IV ступень – 13-15 лет; V ступень – 16-17 лет; VI ступень – 18-29 лет; VII ступень – 30-39 лет; VIII ступень – 40-49 лет; IX ступень – 50-59 лет; X ступень – 60-69 лет; XI ступень – 70 лет и старше.

ГТО направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, на развитие массового спорта, который должен стать доступным для людей разного возраста и состояния здоровья. Министерству спорта поручено координировать деятельность федеральных и региональных властей по внедрению комплекса. До 1 мая 2015 г., Президент РФ ежегодно будет получать доклад о состоянии физической подготовленности населения.

Студентам следует понимать, что ГТО – это комплекс мер по подготовке к службе в армии и на флоте. Государство обязуется инвестировать в строительство спортивных сооружений, доступных для населения, а также знать, что нормативы ГТО и учебная программа «Физическая культура», Единая всероссийская спортивная классификация близки по целям, задачам, содержанию и нормативным требованиям. Он является преемником ГТО СССР в подготовке здоровых граждан, готовых к труду и обороне страны. Однако современный комплекс ГТО расширяет диапазон физической активности личности, создаются условия для совершенствования физически развитости, начиная с детских лет, и поддержания физических кондиций в зрелом возрасте.

Комплекс ГТО предоставляет возможность повышению качества учебно-воспитательного процесса студентов, улучшению учебно-спортивной базы, созданию в вузе новых общественных структур – это спортивный комитет, судейская коллегия, спортивный актив, спортивные организаторы факультетов (курсов).

В вузе необходимо разработать положение о комплексе ГТО, составить график проведения работы по ГТО со студентами, осуществлять научно-исследовательскую работу. Возможно, будут финансовые затраты на приобретение спортивного инвентаря, оборудования, аренды плавательного бассейна, нагрудных знаков ГТО, документации, компьютерных программ, создания базы данных, видеороликов. Не менее важны процедуры формирования статистики, материалов наглядной агитации, составление отчета и представления ее в соответствующие инстанции о выполнении нормативов ГТО.

Цель и задачи комплекса ГТО

Над созданием Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) работали многие специалисты физической культуры и спорта, чтобы показать его особенности в новых условиях. Он является основой массовой физкультурно-спортивной работы в стране и учебных учреждениях. Это – неотъемлемая часть обучения и воспитания личности и направлена на достижение студентами физического совершенства, формирование морального облика, повышение качества учебы, воспитание патриотизма. Он направлен на укрепление здоровья личности, улучшение культурного отдыха, информированности о достижениях физической культуры и спорта в нашей стране.

Как составная часть системы физического воспитания комплекс ГТО взаимодействовать с силовыми ведомствами, где имеются особенности физической подготовки личного состава. Комплекс отражает единую концептуальную направленность физического воспитания молодежи – это подготовка к труду и защите Отечества.

Цель комплекса состоит в обеспечении физической готовности личности к овладению профессиональными знаниями, стойкому перенесению физических нагрузок, нервно-психических напряжений, в повышении устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

Задачи комплекса ГТО следующие.

1. Развитие и совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и двигательной координации.
2. Овладение прикладными навыками: передвижение на лыжах, приемами нападения и самозащиты, плаванием.
3. Воспитание целеустремленности, смелости и решительности, инициативности и находчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи.
4. Укрепление здоровья и закаливание организма.

В комплексе имеются специфические требования к физической подготовленности студентов, зависящие от следующих особенностей.

Первая – специальная направленность физической культуры – это содержание и нормативы, которые разработаны так, чтобы обеспечить разностороннее совершенствование физических способностей личности, развитие физических качеств и прикладных навыков.

Вторая – оптимальность нормативов и требований для награждения нагрудным знаком. Нормативы по своему уровню направлены на оздоровление личности, а при их выполнении необходимо проявить желание, трудолюбие и настойчивость.

Третья – соответствие разносторонней физической подготовленности личности, чтобы можно было выполнить нормы и требования спортивного разряда и судейской категории. Это направлено на улучшение спортивной работы в вузах, активные занятия физической культурой и спортом.

Содержание и работа в вузе по комплексу ГТО

В содержание комплекса ГТО включены упражнения, которые могут входить в практические учебные занятия. Успешность овладения техникой упражнений, тренировок в их выполнении можно осуществлять на учебных занятиях, тренировках в спортивных секциях, в ходе соревновательной деятельности, туристских мероприятиях, а также самостоятельно на утренней гигиенической зарядке.

Основные упражнения для студентов следующие:

№ пп	Упражнение	Норматив
	Бег 100 м	13 с.
	Кросс 1000 м или 3000 м	3 мин. 10 с. 13 мин. 30 с.
	Прыжок в высоту или в длину	145 см 500 см
	Толкание ядра 7257 г	9 м
	Лыжные гонки 5 км или 10 км	24 мин. 50 мин.
	Плавание 100 м	1 мин. 50 с.
	Подтягивание собственный вес < 70 кг собственный вес > 70 кг	13 раз 11 раз

Толчок штанги от груди собственный вес < 70 кг собственный вес > 70 кг (* вес штанги в процентах от собственного веса)	75%* 85%
Туристический поход 1 поход или 2 похода	на 30 км по 20 км

Структура и содержание комплекса ГТО для студентов должна включать в себя и другие упражнения на степень (возраст 18-29 лет). Целесообразно упражнения составить для проведения зимней и летней спартакиады, или сдавать нормативы по летнему и зимнему многоборьям. За общую сумму показанных очков в многоборьях, студентов награждают нагрудным знаком ГТО.

Для достижения разносторонней физической подготовленности личности разрабатываются упражнения на быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость и подвижность в суставах, двигательную координацию, а также прикладной навык. Это подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре, приседание на двух ногах, поднимание туловища из положения лежа руки за голову ноги закреплены, поднимание ног из виса к перекладине, бег 100 м или челночный бег 10 x 10 м, бег (кросс) на 3000 м или 1000 м, плавание 100 м или 50 м способом брасс или вольный стиль, передвижение на лыжах 5 км или 3 км, поднимание гири 16 кг, сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, подтягивание в висе на высоте 90 см опора на пятки, приседание на одной ноге стоя на скамейке опора о гладкую стенку поочередно.

Желательно включать в многоборье для мужчин и женщин такие упражнения, как спортивные танцы, шейпинг, ритмическую и корригирующую гимнастику, упражнения на тренажерах; гантели, дартс, стрельба из пневматического оружия, лазание по горизонтально закрепленному канату, лазание по вертикально закрепленному канату и др.

В многоборье можно включать следующие упражнения: 5 бросков мячей в баскетбольную корзину; 5 подач мяча настольного тенниса в квадрат 20 x 20 см на стороне соперника; 5 подач через волейбольную сетку в сторону соперника; 5 подач волана через сетку в сторону соперника, а также туристские мероприятия. Здесь можно совершенствовать такие качества, как точность, ловкость и глазомер. Это зависит от наличия учебно-спортивной базы.

На тренировках, при сдаче нормативов ГТО обязательно соблюдаются санитарно-гигиенические и медицинские условия.

Тренировка в выполнении упражнений должны положительно воздействовать на деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, поддерживать координационные возможности центральной нервной системы на оптимальном уровне.

Для студентов надо устанавливать дополнительные требования: теоретические знания и практические навыки. Для этого надо прослушать курс лекций или бесед по следующим темам: физическое воспитание в России – важное средство всестороннего и гармонического развития личности, роль физической культуры и спорта в профессиональной деятельности, основы личной и общественной гигиены, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и др.

Ответственность за организацию работы по комплексу в вузе несут соответствующие руководители. Организационно-методическое руководство осуществляют преподаватели кафедры физического воспитания. Для эффективной физкультурно-

спортивной работы в вузе следует создавать общественные органы – спортивный комитет, судейскую коллегия, спортивных организаторов курсов (факультетов). В спортивный комитет, например вуза, должны входить зам. ректора по воспитательной работе с обязанностями председателя спортивного комитета, деканы факультетов, заведующий кафедрой физического воспитания (на правах заместителя), студенты, имеющие спортивные разряды, представители материально-технической и медицинской службы. В судейскую коллегия должны входить опытные преподаватели кафедры физического воспитания, а также преподаватели и студенты, имеющие спортивные разряды по видам спорта и судейские категории.

Организация работы по комплексу ГТО включает в себя: разработку положения о физкультурно-спортивном комплексе в вузе, планирование подготовки студентов, информационное обеспечение о комплексе ГТО, подготовку общественного спортивного актива, материально-техническое обеспечение, график сдачи нормативов, учет сдачи нормативов, награждение соответствующими нагрудными знаками ГТО.

Положение о физкультурно-оздоровительном комплексе готовится на учебный год, где отражены: цель, задачи, содержание упражнений для студентов, нормативы и правила их выполнения, подведение итогов, награждение участников нагрудными знаками и др.

Планирование подготовки студентов и график сдачи нормативов позволяет в целесообразной последовательности и сочетании осваивать и сдавать нормативы. На учебный год в графике указываются периоды подготовки по каждому из нормативов и сроки их сдачи. Эти вопросы отражаются в плане работы кафедры на учебный год и в расписаниях занятий курсов.

Информационное обеспечение о комплексе направлено на его разъяснение в процессе лекций и бесед о совершенствовании физических способностей личности, на знании содержания и уровня нормативных требований. Для этого готовятся презентации, просмотры видеороликов, оформляются фотовитрины в спортивном зале, на стадионе и гимнастическом городке, где отражаются нормативы комплекса ГТО, готовятся видеоролики. Важную роль в информации о ГТО отводится спортивному комитету, спортивным организаторам курсов, преподавателям, студенческим организациям (Студенческий совет), врачу (фельдшеру).

Подготовка общественного спортивного актива осуществляется преподавателями кафедры физического воспитания и спортивным комитетом вуза. Для этого проводятся семинары и инструктажи. На семинарах изучаются руководящие документы Министерства спорта РФ, вопросы планирования работы по комплексу ГТО, условия выполнения упражнений и приема нормативов, порядок учета и награждения нагрудными знаками. На инструктажах (мастер класс) изучаются физические упражнения, условия их выполнении, методика; обучения и порядок приема нормативов.

Материально-техническое обеспечение предусматривает оборудование мест для тренировки и сдачи нормативов по упражнениям комплекса. Для качественного проведения тренировок и сдачи нормативов в вузе надо иметь: спортивный зал, футбольное поле, секторы для прыжков и метаний, бассейн, гимнастическую площадку, площадки для игры в волейбол, баскетбол (стритбол), настольный теннис, бадминтон, гандбол, лыжную станцию, велосипедную трассу, терренкур, акваторию для гребли, стрелковый тир, кладовые для хранения спортивного инвентаря и иму-

щества, методический кабинет, современное оборудование и инвентарь.

Надо иметь участки, маршруты и дистанции для проведения тренировок по легкой атлетике, передвижению на лыжах, самообороне, сложно-координационным, техническим и экстремальным видам спорта. Все это можно исполнить за счет собственных сил вуза или с помощью спонсоров.

Следует учитывать, что современный инвентарь, оборудование, тренажеры, аренда плавательных дорожек бассейна, спортивная атрибутика, компьютерная техника, ремонт, хранение и бережение, расходы на приобретение материалов, инструментов стоят больших затрат и, как правило, не всегда возможно покрыть их за счет средств вуза. Поэтому целесообразно использовать простейшие упражнения, которые давали бы хороший эффект в физическом совершенствовании студентов.

Подготовка студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО организуется преподавателями кафедры физического воспитания, осуществляется на учебных занятиях по разделам физической культуры, на тренировках в секциях и соревнованиях, а также в свободное от занятий время. При этом большое значение имеют учебные занятия, так как упражнения, включенные в содержание ГТО, практически отражены в программе физической культуры.

Сдача нормативов комплекса студентами осуществляется в процессе занятий и контрольных проверок по физической культуре с использованием состязательного метода, а также на спортивных соревнованиях. Принимают нормативы: преподаватели, а также судейские коллегии в ходе соревнований.

Сдача нормативов осуществляется в течение учебного года, студент может пересдавать любой норматив с целью его улучшения. Если студент не завершил в течение учебного года сдачу нормативов, он может повторно сдать их в новом учебном году.

Учет сдачи нормативов ведут преподаватели кафедры физического воспитания, на курсах – спортивные организаторы. Основным документом, подтверждающим сдачу нормативов, является учетная карточка. Записи в нее производят лица, которым предоставлено право приема нормативов. Учетная карточка ведется и заполняется в течение учебного года. В последующем в ней фиксируются результаты, которые лучше предыдущих. Учетные карточки хранятся на кафедре в течение четырех лет со дня подписания приказа о награждении.

Ход сдачи нормативов комплекса отражается в ведомости учета, которую можно вывешивать на сайт вуза. Принцип сдачи нормативов, на наш взгляд – «сдал» или «не сдал». Ведомость заполняет спортивный организатор курса.

Награждение нагрудным знаком ГТО осуществляет председатель спортивного комитета вуза в торжественной обстановке на собрании студентов.

Следует помнить, что при сдаче студентами нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО решаются такие задачи, как патриотизм, научность, народность, социальная направленность.

Патриотизм определяется тем, что комплекс ГТО направлен на воспитание у студентов профессиональных интересов, на эффективное обучение и воспитание личности.

Научность определяется тем, что задачи, средства, методы, формы и организация основываются на фундаменте научных знаний. Научные исследования направлены на изучение проблем физической культуры во взаимосвязи с профессиональ-

ным обучением. При научных исследованиях выявляются закономерные взаимосвязи между различными сторонами физической подготовленности студентов и их профессиональной деятельностью, качеством обучения, формированием и совершенствованием психологических свойств.

Народность определяется тем, что обучение и воспитание личности является гражданским долгом. В процессе выполнения нормативов решаются задачи, направленные на укрепление здоровья, закаливание организма, других важных качеств, умственных способностей и интеллекта.

Социальная направленность комплекса определяется особенностями учебной деятельности. Научные исследования и опыт свидетельствуют, что на современном этапе развития общества социализация является важным средством совершенствования личности.

VI ступень

(мужчины и женщины 18-29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

Мужчины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 7	+ 13	+ 5	+ 6	+ 10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., с.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин., с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя	18	25	30	18	25	30

	или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

*** С учетом местных, климатических условий и традиций, наличия спортивного инвентаря и оборудования можно разрабатывать другие упражнения для сдачи норм комплекса ГТО.

Женщины

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 11	+ 16	+ 7	+ 9	+ 13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

9.	Плавание на 50 м (мин., с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса ГТО**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия комплекса ГТО обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом и специальными требованиями, определяемыми федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18-24 лет (не менее 11 ч)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Мужчины и женщины 25-29 лет (не менее 8 ч)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100

3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»

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

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

1. Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш» (рис. 1).

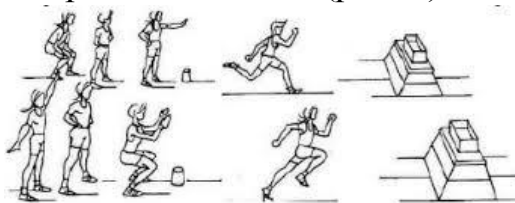


Рис. 1. Челночный бег

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер (рис. 2) останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.



Рис. 2. Фиксирование результата бега секундомером

2. Бег на 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м (рис. 3) выполняется с высокого старта (рис. 4), бег на 60 и 100 м – с низкого (рис. 5) или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.



Рис. 3. Техника бега на 30 м

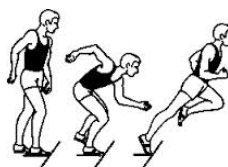


Рис. 4. Техника высокого старта

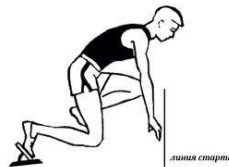


Рис. 5. Низкий старт

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности (рис. 6). Максимальное количество участников забега – 20 человек.

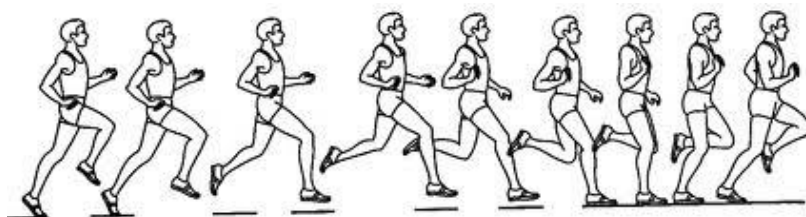


Рис. 6. Техника бега на средние дистанции

4. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу (рис. 7).

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

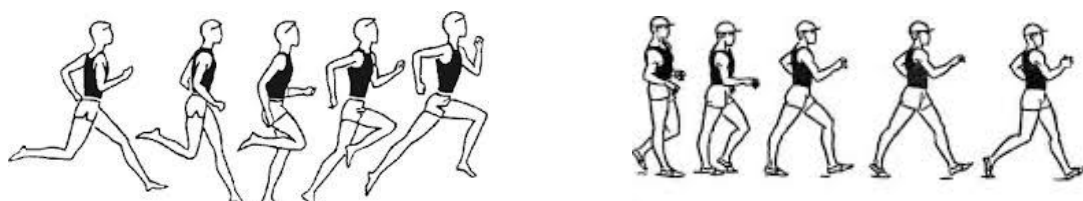


Рис. 7. Техника бега и ходьбы

Важным элементом бега является финиширование (рис. 8). Оно определяется уровнем скоростной выносливости спортсменов. Чем ниже падение скорости в беге на последних метрах дистанции, тем выше результат бегуна на финише. Поэтому спортсмен должен стремиться продолжать сохранять технический рисунок бега, пробегая линию финиша. Различные прыжки, излишние наклоны на финише могут существенно сказаться на ритмической структуре бега и неизбежно приведут к снижению скорости.

Рациональной техникой финиширования считается резкое уменьшение угла отталкивания в сочетании с увеличением наклона туловища вперед во время выполнения последнего шага. Для этого в момент прохождения створа финиша спортсмену необходимо резко наклониться вперед грудью или плечом, что позволит на несколько сотых опередить соперника.

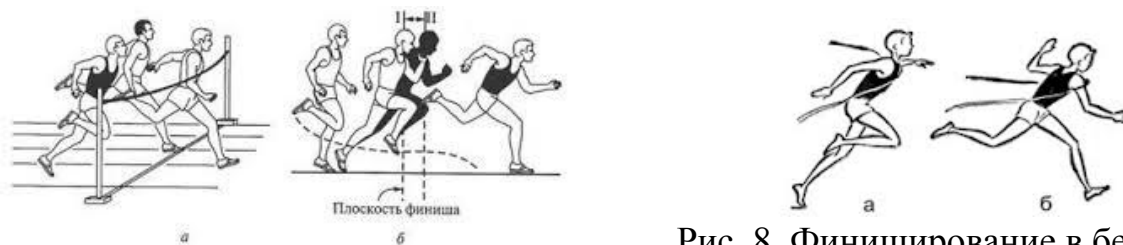


Рис. 8. Финиширование в беге

5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (рис. 9) выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.



Рис. 9. Техника прыжка с места в длину

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

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

6. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков (рис. 10, 11, 12).

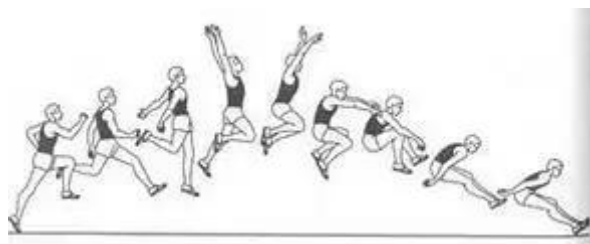


Рис. 10. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»



Рис. 11. Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

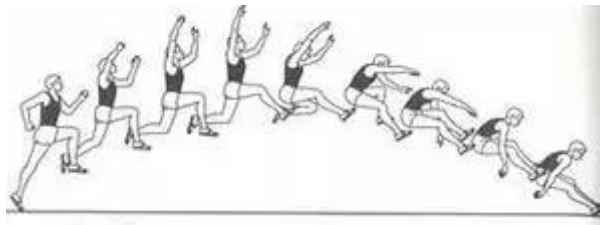


Рис. 12. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см (рис. 13.).

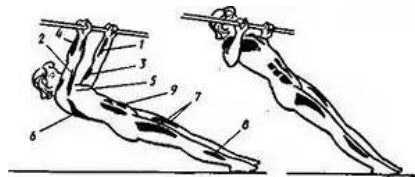


Рис. 13. Подтягивание на перекладине (женщины)

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

Чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

8. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе (рис. 14).

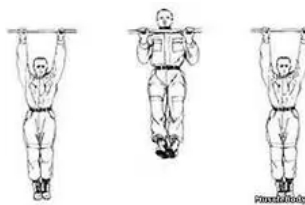


Рис. 14. Техника подтягивания на перекладине

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) разновременное сгибание рук.

9. Рывок гири.

Для тестирования используются гири массой 16 кг (рис. 15). Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.



Рис. 15. Техника рывка гири

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

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

Участник начинает упражнение с любой руки и переходит к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (рис. 16). Стопы упираются в пол без опоры.



Рис. 16. Техника выполнения упражнения

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения.

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

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа в сед, руки за голову, ноги закреплены выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (рис. 17).



Рис. 17. Упражнение поднимание туловища

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки:

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

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см (рис. 18).

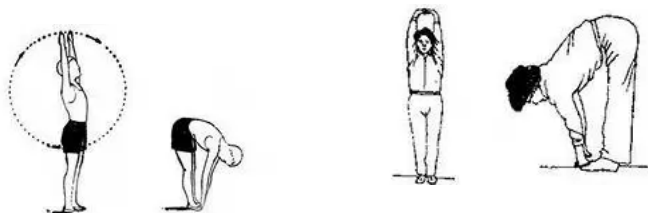


Рис. 18. Упражнение наклоны

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

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

Ошибки:

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

13. Метание теннисного мяча в цель.

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола (рис. 19).

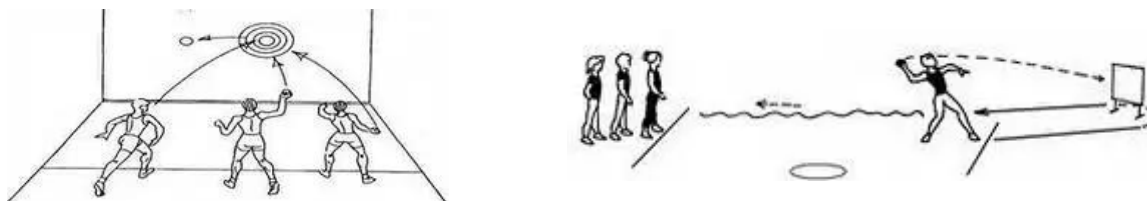


Рис. 19. Метание теннисного мяча на точность

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

14. Метание спортивного снаряда на дальность.

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится

на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников (рис. 20).



Рис. 20. Метание снаряда на дальность

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

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

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II-IV ступеней комплекса ГТО выполняют метание мяча весом 150 г, участники V-VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

15. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах 25 или 50 м и специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише (рис. 21, 22).

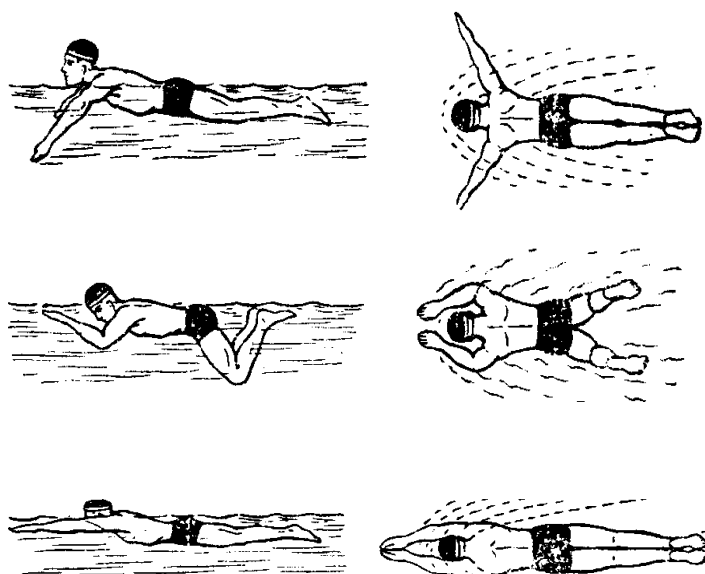


Рис. 21. Техника плавания брассом на груди

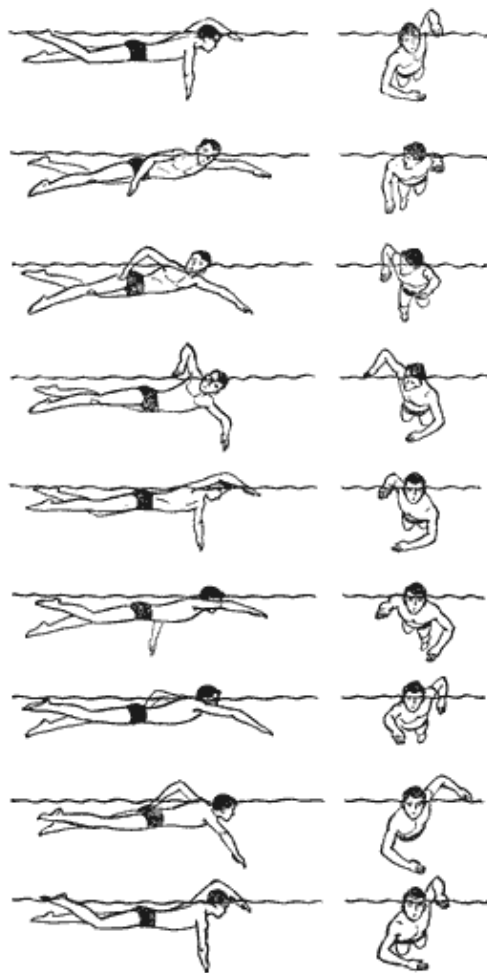


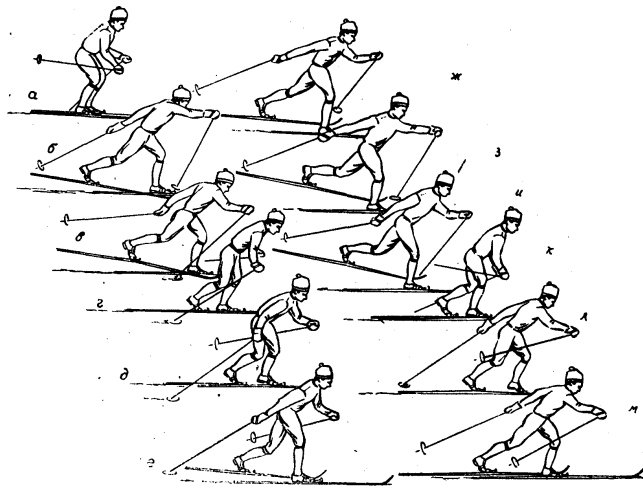
Рис. 22. Техника плавания вольным стилем

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

16. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом (рис. 23). Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).



Техника передвижения на лыжах – сложный комплекс действий. В зависимости от состояния лыжни, рельефа местности лыжник применяет тот способ передвижения, который наиболее рационален. Знание техники бега на лыжах необходимо для правильной его оценки, выбора более совершенной методики обучения и воспитания. Освоение техники выражается в следующем:

- поддержание высокой работоспособности на дистанции;

- тактической подготовке, т.е. умения рационально распределять свои силы на заданной дистанции, изменять своевременно ритм и интенсивность бега на лыжах в зависимости от рельефа местности, прохождения лыжни в тени или на солнце и смазки лыж;

- технической подготовленности студентов.

В беге на лыжах применяется несколько ходов: обычный, «вперекидку», бесшажный, одношажный, двушажный. Для быстрого передвижения на дистанции используют комбинацию этих ходов. Коньковый ход применяется на соревнованиях и специально подготовленной трассе.

Дистанция преодолевается широким скользящим шагом, сохраняя определенный ритм дыхания, а также применяя разнообразную технику ходов в зависимости от скольжения по снегу и рельефа местности. Скорость передвижения на лыжах рассчитывается так, чтобы всю дистанцию пройти равномерно. Перед финишем прилагается максимум усилий для увеличения скорости и успешного завершения бега.

Лыжнику необходимо знать характеристики мазей, их назначение и способы смазки, уметь определять состояние снежного покрова. Смазка лыж производится в целях лучшего скольжения, ликвидации проскальзывания лыж назад (отдачи), предохранения их от преждевременного изнашивания.

Лыжные мази бывают твердые, полутвердые и жидкие. Выбор зависит от погоды и снежного покрова. Твердые мази применяются в морозную погоду; полутвердые – при влажном, липком снеге и при температуре около 0°; жидкие – в оттепель, для свежего или старого снега, а также при насте, крупнозернистом снеге и для грунта.

При жесткой и твердой лыжне, в гололед на скользящую поверхность лыж наносится грунтовка – слой мази, предназначенной для леденистого, крупчатого, фирнового снега, а также наста. Чтобы мазь лучше впитывалась, лыжи прогреваются, а через 5-10 мин охлаждаются до затвердения грунтовой мази.

Пластиковые лыжи грунтуются специальным парафином, который наносится

на всю скользящую поверхность. Затем металлической пластиной или утюгом растапливают нанесенный на лыжу парафин. Движения пластиной или утюгом должны быть продольными, чтобы поры скользящей поверхности заполнились парафином. Лыжи остывают некоторое время, затем скользящую поверхность очищают металлическим лезвием от парафина.

Основными причинами *травматизма* на лыжной подготовке могут быть:

- слабая техническая и физическая подготовленность студентов, недисциплинированность, невнимательность, небрежность в выполнении упражнений;
- неправильная подгонка инвентаря и экипировки;
- неблагоприятные метеоусловия и состояние снежного покрова;
- переутомление или недомогание.
- низкая температура и высокая влажность воздуха, сильный ветер;
- влажная одежда, носки и рукавицы, мокрая и тесная обувь;
- недостаточная приспособленность организма к низким температурам, чрезмерное переутомление, незнание и несоблюдение профилактических мер обморожений.

Профилактические требования по предотвращению обморожений:

- держат ноги сухими, подбирать и хорошо подгонять по ноге спортивную обувь, иметь запасные сухие носки, в сильный мороз в ботинки вкладывать стельки;
- для уменьшения потливости ног регулярно мыть их теплой водой;
- на морозе чаще двигать руками, ногами в суставах, растирать уши, щеки, нос и руки.

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

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве (рис. 25).



Рис. 25. Кроссовая дистанция – проявление выносливость, воли, характера

18. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия (рис. 26). Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.



Рис. 26. Стрельба из пневматического и электронного оружия

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

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

19. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV-V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км (рис. 27).



Рис. 27. Ознакомление и общение с природой

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролируемую организацию.

Литература

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст] : Федеральный закон от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.

2. Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования [Текст] : Приказ Минобрнауки России от 02.03.2000 г. № 686.

3. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования [Текст] : Приказ Минобрнауки России от 01.12.1999 г. № 1025.

4. Федеральная целевая программа развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.

5. Барчуков И.С. Физическая культура : [Текст] учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с. – (Сер. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-0198-5

6. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : [Текст] учебник. 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2012. – 368 с. – ISBN 978-5-406-02050-0.

7. Барчуков И.С. Физическая культура : методики практического обучения : [Текст] учебник. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат). ISBN 978-5-406-02735-6.

Интернет ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – fizvospr.ru

План мероприятий по внедрению ГТО – rg.ru/2014/03/24/kompleks-anons.html

Содержание

Предисловие	3
Цель и задачи комплекса ГТО	3
VI ступень (мужчины и женщины 18-29 лет)	9
Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Горжусь тобой, Отечество (ГТО)»	12

Ю.Н. НАЗАРОВ

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подписано в печать Т. – 100 экз. Формат 60x84/16
Объем 2,5 уч. – изд. л. Печать ротационно – трафаретная.
Бумага офисная. Цена договорная. Заказ N

Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО МГУП
Отпечатано в лаборатории множительной техники МГУП

127550, Москва, ул.Пряничникова, 19

