

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №1» города Новочебоксарска Чувашской  
Республики**

**Методическая разработка**

По теме: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО»

Работу выполнила: Николаева М.П.

**2023 г.**

# Рецензия

## на методическую разработку

### на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО»,

### разработанное Марией Петровной Николаевой,

### инструктором-методистом МБУ ДО «СШ №1» г. Новочебоксарска

Методическая разработка на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО», разработанное Марией Петровной Николаевой для обучающихся колледжей и техникумов. Количество страниц - 23.

Реализуется основная цель внедрения ГТО для повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничной и всесторонне развитой личности, воспитание патриотизма.

Автором достаточно подробно представлено содержание методической разработки:

- введения, где раскрывается значимость комплекса ГТО для всех групп населения;
- история возникновения норм ГТО, где автор демонстрирует испытания первого комплекса ГТО;
- виды тестирования с подробным и доступным описанием техники их выполнения;
- самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО, где разработаны примерные комплексы упражнений видов тестирования.

Следует отметить, что данная методическая разработка актуальна. Все рекомендации, которые представлены в ней, даны для того, чтобы участники тестирования (сдачи норм ГТО) могли полностью реализовать свои возможности. Автор обращает внимание на то, что данная работа способствует оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Материал излагается интересно, наглядно, в доступной форме, что позволяет рекомендовать методическую разработку обучающимся всех возрастных категорий для подготовки к сдаче норм ГТО.

Рецензент



С.И. Овсянников  
Руководитель центра тестирования  
ГТО города Новочебоксарска  
Чувашской Республики

# Рецензия

## на методическую разработку

### на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО»,

### разработанное Марией Петровной Николаевой,

### инструктором-методистом МБУ ДО «СШ №1» г. Новочебоксарска

Методическая разработка на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО», разработанное Марией Петровной Николаевой для обучающихся колледжей и техникумов. Количество страниц - 23.

Следует отметить, что в методической разработке достаточно подробно отражено содержание:

- введение;
- история возникновения норм ГТО;
- виды тестирования и техника их выполнения;
- самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО.

Актуальность представленной работы заключается в развитии большого интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. В методической разработке автор наглядно демонстрирует все виды тестирования с точным описанием правильного выполнения упражнений поэтапно. Примерные комплексы подводящих упражнений разработаны конкретно, технически грамотно и позволяет обеспечить самостоятельную подготовку к сдаче норм ГТО, обучающихся с четкой позицией здорового образа жизни.

Материал изложен доступно, интересно. Реализуются поставленные цели и задачи, которые помогают сформировать осознанную потребность к занятиям спортом, повышают уровень физической подготовленности, повышают общий уровень знаний студентов о формах организации самостоятельных занятий спортом и совершенствовании здорового образа жизни.

Данную методическую разработку можно рекомендовать обучающимся для подготовки и прохождения тестирования (сдачи норм ГТО).

Рецензент



В.Е. Антонов

инструктор-методист центра тестирования  
ГТО города Новочебоксарска  
Чувашской Республики

## **Содержание**

Аннотация .....	4
Введение .....	5
Краткая история возникновения норм ГТО .....	6
Виды тестирования и техника их выполнения .....	10
Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО.....	19
Заключение .....	24
Литература .....	25

## **Аннотация**

Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» уже существовала в СССР с 1931 по 1991 годы. Данный комплекс сыграл немаловажную роль в создании советской системы физического воспитания. Однако после распада СССР комплекс утратил свою актуальность.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижение уровня здоровья нашей молодежи. В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Основной целью внедрения ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всесторонне развитой личности, воспитание патриотизма. Рассчитывается, что задачи комплекса сформируют у большинства населения осознанной потребности к занятиям спортом, повысят уровень физической подготовленности, повысят общий уровень знаний населения о формах организации самостоятельных занятий спортом и совершенствовании здорового образа жизни. Одной из задач является, и модернизация системы физического воспитания спортивно-массового, детско-юношеского спорта в образовательных организациях.

Методические рекомендации для подготовки к сдаче норм ГТО, следующие:

- во-первых, выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке;
- во-вторых, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования, с наименее энергозатратных видов, между выполнением нормативов участникам предоставляется достаточное количество времени. И для подготовки к каждому виду испытания участники предварительно выполняют разминку, пользуясь руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Все эти рекомендации даны для того, чтобы участники тестирований (сдачи норм ГТО) могли полностью реализовать свои способности.

## Введение

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Данную проблему государство решает путем введения комплекса ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Среди школьников России лишь 16% являются относительно здоровыми. Более 70% школьников не занимаются спортом регулярно и только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в Армии.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

На сегодняшний день комплекс ГТО немного видоизменен. ГТО не вводится силовыми методами, как это было в СССР. В его перечень включена легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм - они предоставляют учащимся право самим выбрать пять испытаний для сдачи, а сами нормы, по сравнению с советским ГТО, несколько снижены.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант - бронзовый значок. Надеемся, что эти значки будут стимулировать население к сдаче комплекса ГТО. Значок ГТО для школьников может принести дополнительные баллы на ЕГЭ, для студентов - повышенную стипендию.

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

## **Краткая история возникновения норм ГТО**

В 1927 году в стране была создана крупнейшая организация ОСОАВИАХИМ (расшифровка: общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству). Под эгидой этой организации в стране массово строились стрельбища, тирсы, аэроклубы. Создавались кружки, в которых люди обучались прикладным военным навыкам.

В 1931 году при активнейшем участии ОСОАВИАХИМ было создано совершенно новое спортивное движение ГТО (расшифровка: «Готов к труду и обороне»). Основная цель комплекса ГТО того времени – физически подготовить миллионы советских людей к обороне страны. К состязаниям первоначально допускались только мужчины старше 18 лет и женщины, достигшие 17-летнего возраста. Обязательным было удовлетворительное состояние здоровья. За этим пристально следили медицинские работники.

### **Испытания первого комплекса ГТО**



Существовала лишь одна ступень. Расшифровка ее многочисленных тестов приведена ниже:

- бег на 100 и 500 м;
- бег на 1 км;
- прыжки в высоту и длину;
- метание гранаты;
- подтягивание;
- подъем по канату;
- подъем патронного ящика весом 32 кг и перенос его на 50 метров;
- умение водить машину, трактор или мотоцикл;
- езда на велосипеде;

- гребля на расстояние 1000 метров;
- плавание;
- бег на лыжах на дистанции 3 и 10 км;
- верховая езда;
- преодоление 1 км в противогазе.

Иметь значок ГТО считалось очень престижным. Миллионы советских людей, особенно молодежь, регулярно занимались физкультурой и спортом. С 1938 года даже стали проводиться первенства и чемпионаты СССР по комплексу ГТО. К началу Великой Отечественной войны более 80% военнослужащих прошли подготовку в рамках этого движения. Суровая проверка войной показала правильность массовых занятий населения спортом и физкультурой. Вместо 4-х ступеней в новом ГТО появилось шесть. Охватывали они людей от 7 до 60 лет. Позже, в 1979 г., для школьников 1–3 классов ввели начальную стадию подготовки, куда входили знания по начальной военной подготовке (НВП), гражданской обороне страны и гигиене. Значки присуждались золотые и серебряные.



На первой ступени для мальчиков и девочек 10–13 лет тренеры искали будущих звезд спорта.

Вторая ступень предназначалась для подростков 14–15 лет. Помимо спортивных дисциплин можно было сдать норматив на туристические навыки, отправившись в поход.

III ступень сдавали учащиеся последних классов. От мальчиков требовалось выполнить нормативы, необходимые для службы в армии (в перечне категорий присутствовал марш-бросок).

IV ступень называлась «Физическое совершенство». Возрастные рамки: 19–39 лет у мужчин (подкатегории 19–28 и 29–39) и 19–34 лет женщин (подкатегории 19–28 и 29–34).

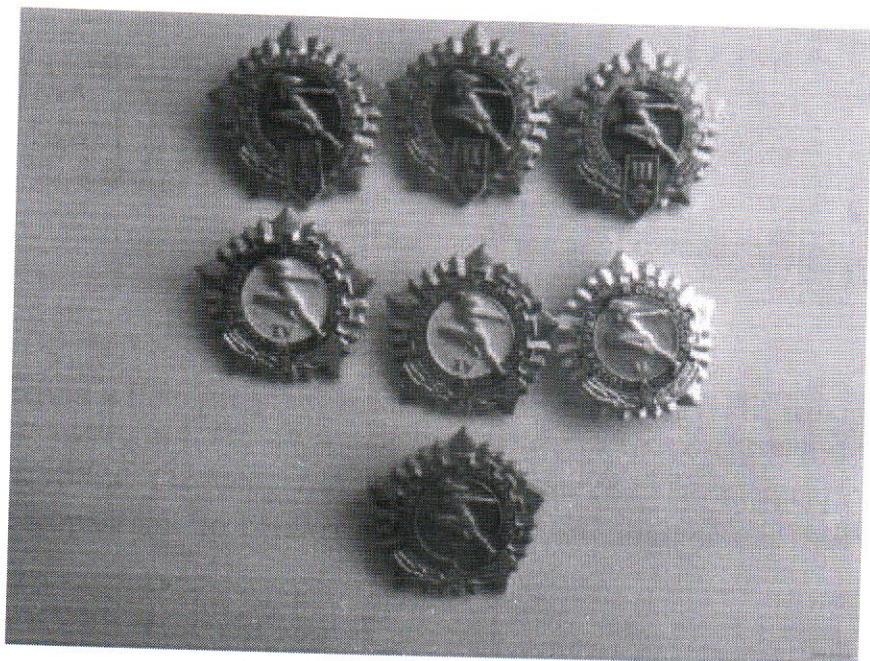
V ступень, «Бодрость и здоровье», сдавали мужчины от 40 лет и женщины от 35 лет. Главной задачей этой категории было сохранить крепкое здоровье. Серебряных значков здесь не было, только золотые. С 77-го года во все ступени добавили спортивное ориентирование.

Часто для сдачи нормативов ГТО устраивались спартакиады по многоборью для юношей призывающего и допризывающего возраста. С 1974 года организовывались чемпионаты СССР по ГТО. Разрядные нормы и требования по многоборью «Готов к труду и обороне» входили в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

В послевоенное время, вплоть до 1991 года, комплекс ГТО модернизировался и совершенствовался. Из тестовых испытаний были убраны прикладные задания (например, перенос патронного ящика и др.). Именно в рамках комплекса ГТО ковались спортивные кадры для мировых первенств.



С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО. Также утвержден новый дизайн значков ГТО. Правда, теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь тобой, Отечество». Значков стало три (бронза, серебро, золото), а не сдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».



В нормативные дисциплины входят:

- челночный бег  $3 \times 10$  м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.

Ступеней стало 10 — от 6 до 70 лет. Реализационный этап Российского ГТО назначен на 2017 год.

# **Виды тестирования и техника их выполнения**

## **Техника прыжков с места**

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

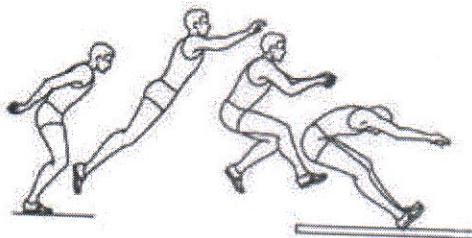


Рис. 19. Прыжок в длину с места

*Подготовка к отталкиванию:* спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх-назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

*Отталкивание* важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед-вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

*Полет.* После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

*Приземление.* В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и

подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

### Техника прыжков с разбега

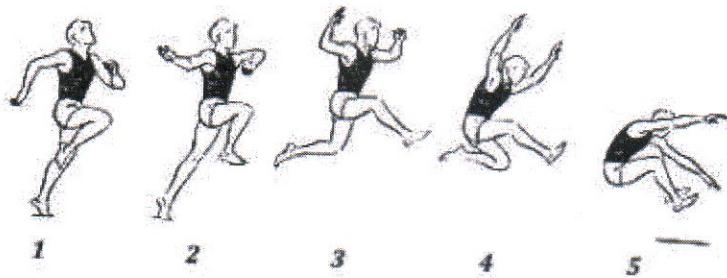
Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части:

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Начало разбега-четное количество шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, под бега, с места. На бегание, последние 3 шага должны быть на максимальной скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием.

*Разбег.* Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или под бега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

*Отталкивание.* Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.



*Полет.* После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

*Приземление:* с падением в сторону, с выбиванием. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также

для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Затем плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

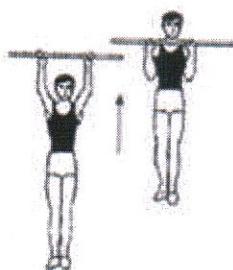
### **Техника подтягивания средним прямым хватом**

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Провиснуть, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтянуться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямить руки. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

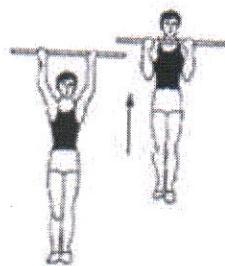
- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

Основной акцент - это мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.



### **Техника подтягивания средним обратным хватом**

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы. И.п. - хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтянуться, придерживаясь тех же правил, но сосредоточиться на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

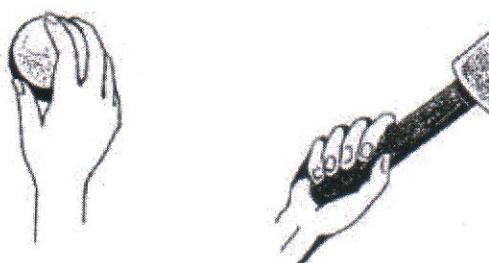


### **Техника подтягивания на низкой перекладине**

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. И.п. - хватом сверху повиснуть на перекладине. Корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтянуться, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

### **Техника метания малого мяча и гранаты**

И.п. - держание снаряда.



*Разбег.* Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

*Держание снаряда.* Снаряд держится в основном тремя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в ладонь.

*Держание гранаты.* Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

*Предварительный разбег* начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10-14 беговых шагов. Отведение снаряда начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

*Заключительная часть разбега* состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «с крестного» шага-это вынужденная техника после отведения снаряда. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

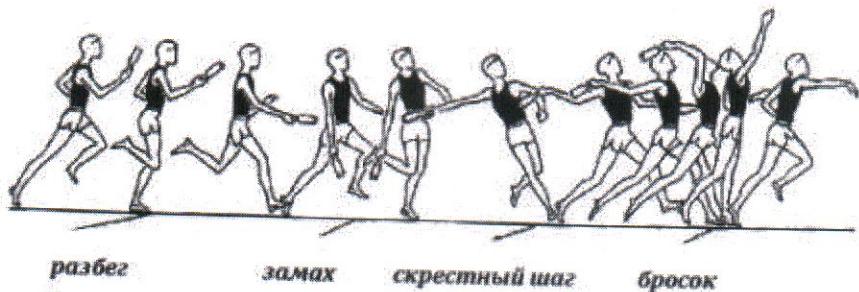
*Финальное усилие.* После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-

вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади, локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя снаряд под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв мяча от руки.

*Торможение.* После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5-2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).



### Техника метания гранаты



Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В засчет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

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

### **Техника выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

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

### **Техника поднимания туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;

- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

### **Техника подтягивания из виса лежа на низкой перекладине**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из и.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять и.п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и.п. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., 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 и.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **Техника рывка гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером  $2 \times 2$  м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

**Запрещено:**

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

**Ошибки:**

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

### **Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

**Ошибки:**

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

### **Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в и.п..

**Ошибки:**

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

### **Техника скандинавской ходьбы**

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности. Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

### **Техника челночного бега 3х10 м**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прорачиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

# **Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО**

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физической культуре и в спортивных секциях, а также можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время). Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период). Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

## **Подтягивание**

Прежде чем приступить к целенаправленным тренировкам, студент должен определить свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выяснить, к какой группе студент относиться, и выполнять предписанный для него комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестировать себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие корректизы.

### **1 группа: лучшая попытка от 0 до 1**

Если студент не достаточно подготовлен для поднятия собственного веса тела, то ему следует выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук. Между сетами отдыхать ровно 1 минуту.

*График тренировок:*

- 1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
- 2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
- 3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.
- 4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

### **2 группа: лучшая попытка от 2 до 4**

Когда студент не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы, то ему необходимо делать большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

*График тренировок:*

- 1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.
- 2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.
- 3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.
- 4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

### **3 группа: лучшая попытка от 5 до 7**

Когда студенту не хватает мышечной выносливости, необходимо делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если он обычно выполняет 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, пусть сделает 30 повторов.

*График тренировок:* сделать максимальное количество подтягиваний. Отдохнуть 1 минуту и повторить попытку. Отдыхать столько, сколько хочется, пока не наберет необходимое количество повторов.

### **4 группа: лучшая попытка от 8 до 12**

Когда студент слишком силен для собственного веса, можно подтягиваться с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, он сможет подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

*График тренировок:* прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

## **Бег**

### **1 неделя**

1. Бег в медленном темпе 6-8 мин.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.
  - a) бег высоко поднимая бедро.
  - б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

5. Пробежки с низкого старта 4-6 раз по 20-30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3-5 мин. с переходом на ходьбу.

## **2 неделя**

1. Бег в медленном темпе 7-8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, семенящий бег.

При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голеностопном и коленном суставах.

Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см-1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой).

4-6 раз на дистанции 30-40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат - дистанция 30-60 м.

6. Игра «Вызов номеров» (описание игры).

7. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.

4-6 минут с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

## **3 неделя**

1. Бег в медленном темпе 8-10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3-4 раза на отрезке до 30 м.

4. Бег с ускорением 3-4 раза - дистанция 30-40 м.

4. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).

6. Бег по дистанции 150-200-300 метров, используя спуски и подъемы.

7. Бег в медленном темпе 5-6 минут.

8. Подведение итогов занятия.

## **4 неделя**

1. Бег в медленном темпе 10-12 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Бег с ускорением 4-5 раз - дистанция 30-40 м.

4. Повторные пробежки, дистанции 60-100 м на результат (3-4 р.).

5. Бег в умеренном темпе 7-8 минут.

6. Подведение итогов занятия.

В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:

- а) бег в медленном темпе до 25-30 минут по ровной и пересеченной местности;
- б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);
- в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;
- г) бег в переменном темпе (чередуя бег по дистанции в быстром, умеренном и медленном темпе);
- д) повторное бег по дистанции 30-60-100-200-300 м с заданной скоростью, эстафеты;
- е) подвижные игры с бегом и прыжками.

### **Прыжки в длину**

1. Научить отталкиванию. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25-30 см, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5-7-9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).
2. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
3. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

### **Метание мяча**

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1 м перед собой.
2. Бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.
3. Метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола. Метание через вертикальные препятствия.
4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.
5. Метание в коридор 2-3 м с выполнением разбега по прямой линии.
6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.
7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

### **Подготовка мышц пресса**

#### **Комплекс 1**

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за голову. Поднять туловище, коснуться локтями колен, возвращаясь в и.п., коснуться лопатками пола. Количество повторений - 20 раз.
2. И.п. - лежа на животе, руки в упоре на ладони. Прогнуться в поясничном отделе и вернуться в и.п.

3. И.п. - лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу. Поднять прямые ноги до прямого угла, вернуться тем же способом в и.п. Количество повторение - 20 раз.
4. Выполнить упражнение 2.
5. И.п. - лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая - на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена, вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз. Затем сделать упражнение, поменяв ногу.
6. Выполнить упражнение 2.
7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Одновременно поднять руки и ноги прямые, коснуться кистями стоп, не разгибая колен и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.
8. Выполнить упражнение 2.
9. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.

## **Комплекс 2**

1. И.п. - вис на верхней перекладине в течение 30 секунд.
2. И.п. - лежа на животе, руки прямые вперед. Подняться с прямыми руками и удерживаться 15 секунд. Повторить 2 подхода.
3. И.п. - вис на перекладине. Притянуть согнутые в коленных суставах ноги к груди. Количество повторений - 20 раз.
4. И.п. - упор лежа на предплечья на полу. Стоять в зафиксированном положении в течении 1 минуты.
5. И.п. - вис на перекладине. Поднять прямые ноги до прямого угла и вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз.
6. И.п. - лежа на полу. Поднять корпус, коснуться кистями стоп и вернуться в и.п. Колени не сгибать. Количество повторений - 20 раз.
7. И.п. - упор лежа на полу. Прыжком выполнить смену ног в выпаде. Количество повторений - 30 раз.
8. И.п. - лежа на животе, руки за голову. Поднять туловище, локти развести в стороны и вернуться в и.п. Количество повторений – 16 раз.
9. И.п. - сед на пятки, руки вдоль туловища. Упражнение на расслабление.

## **Заключение**

Внедрение ГТО способствует повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничной и всесторонне развитой личности, воспитание патриотизма. Задачи комплекса формируют у занимающихся осознанную потребность к занятиям спортом, повышают уровень физической подготовленности, общий уровень знаний студентов о формах организации самостоятельных занятий спортом и совершенствовании здорового образа жизни.

Все рекомендации, которые представлены в учебно-методическом пособии, даны для того, чтобы участники тестировании (сдачи норм ГТО) могли полностью реализовать свои способности.

Будем надеяться, что комплекс ГТО постепенно приобретет значимость в молодёжной среде, завоюет авторитет. ГТО - это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

## **Литература**

1. [https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-podgotovki-k-sdache-norm-gto.](https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-podgotovki-k-sdache-norm-gto)
2. [http://fizkultura-obg.ru/sovershenstvovanie-sportivnoy-rabotyi-s-molodyozhyu-podgotovka-k-sdache-normativov-gto.](http://fizkultura-obg.ru/sovershenstvovanie-sportivnoy-rabotyi-s-molodyozhyu-podgotovka-k-sdache-normativov-gto)
3. [http://sdai-gto.ru/trenirovki-v-domashnih-usloviyah/.](http://sdai-gto.ru/trenirovki-v-domashnih-usloviyah/)