

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПИТИРИМА СОРОКИНА»
(ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина»)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПОДГОТОВКЕ И ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

(к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным
приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117)

Сыктывкар 2023

Методические рекомендации предназначены для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского-физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО). Могут быть использованы в практической деятельности будущих специалистов в сфере «Физическая культура и спорт», а так же при проведении физкультурно-массовых мероприятий и разработки программ самостоятельных занятий различных групп населения. Рекомендации представлены в форме технических требований к выполнению отдельных испытаний и практической части (видеосюжет).

Методическое содержание носит рекомендательный характер.

Автор:

Рубцов Н.Г. – инструктор методист центра физической подготовки и спортивно-массовых мероприятий Института социальных технологий СГУ им. Питирима Сорокина, руководитель спортивного клуба.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Перечень испытаний (тестов) для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.....	5
2. Порядок выполнения отдельных видов испытаний (тестов) развития физических качеств.....	7
2.1. Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине.....	7
2.2. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.....	8
2.3. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.....	9
2.4. Техника выполнения прыжка в длину с места двумя ногами.....	10
2.5. Техника выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.....	11
3. Список библиографических источников и ссылки на Интернет ресурс.....	12

Введение

Методические рекомендации разработаны для подготовки к выполнению лицами Российской Федерации от 6 лет до 70 лет и старше нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

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)».

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 Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н.

1. Перечень испытаний (тестов) для оценки развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков:

- челночный бег 3x10 м. – определение развития координационных способностей;
- метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м. – определение развития координационных способностей;
- бег 10, 30, 60, 100 м. – определение развития скоростных возможностей;
- прыжок в длину с места – определение развития скоростно-силовых возможностей;
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – определение развития силы;
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости;
- метание мяча или спортивного снаряда на дальность – определение скоростно-силовых возможностей;
- бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу – определение скоростно-силовых возможностей;
- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – определение скоростно-силовых возможностей;
- шестиминутный бег, бег 1000, 1500, 2000, 3000 м. – определение развития выносливости;
- смешанное передвижение 1000, 2000 м. – определение развития выносливости;
- скандинавская ходьба 3000 м. - определение развития выносливости;

- бег на лыжах, передвижение на лыжах - определение развития выносливости;

- бег по пересеченной местности (кросс) - определение развития выносливости;

- смешанное передвижение по пересеченной местности - определение развития выносливости;

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

- стрельба из пневматической винтовки («электронного оружия») из положения сидя и положения стоя – овладение прикладными навыками. Тестирование навыкам стрельбы необходимо производить после предварительного обучения и тренировок. Рекомендуется тестирование начинать со стрельбы, если тестируемый выбрал данный вид испытания;

- самозащита без оружия – овладение прикладными навыками. Тестирование защиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок;

- туристический поход с проверкой туристских навыков – овладение прикладными навыками.

2. Порядок выполнения отдельных видов испытаний (тестов) развития физических качеств:

2.1. Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине

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 виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться, чтобы подбородок оказался выше уровня перекладины, опуститься вниз до полного выпрямления рук и зафиксировать исходное положение.

Испытание выполняется на максимальное количество повторений.

Засчитывается только правильное выполнение подтягиваний.

Возможные ошибки:

- неправильное исходное положение (широкое или узкое расположение рук, руки полностью не выпрямлены, ноги скрещены или согнуты в коленных суставах);

- нарушение техники выполнения испытания:

- в верхнем положении, подбородок ниже уровня перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 0,5 сек.;

- подтягивание выполняется рывками или махами ног и туловища;

- руки сгибаются поочередно;

(практическое выполнение Видеосюжет 1).

2.2. Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

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

Сгибая руки необходимо коснуться грудью контактной платформы высотой не более 5 см., затем одновременно разгибая руки вернуться в исходное положение и зафиксировать это положение на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

Возможные шибки:

- в исходном положении локти разведены более чем на 45 градусов;
- после сгибания рук, колени, бедра касаются поверхности пола;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- отсутствие касания грудью платформы;

(практическое выполнение Видеосюжет 2).

2.3. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни расположены параллельно на ширине 10-15 см. друг от друга. По команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя кистями рук вниз вдоль измерительной линейки. На третьем наклоне участник максимально наклоняется и фиксирует результат по кончикам пальцев рук на 2 сек.

Возможные шибки:

- сгибание ног в коленях;
- при фиксации результата пальцы одной руки сильнее вытянуты другой;
- отсутствие фиксации результата на 2 сек.;

(практическое выполнение Видеосюжет 3).

2.4. Техника выполнения прыжка в длину с места двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, носки ног перед линией отталкивания, ступни параллельно. Выполняет маховые движения руками и одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Приземление выполняется мягко сгибая ноги в коленях.

Возможные шибки:

- заступ линии отталкивания;
- поочередное отталкивание ногами;
- отталкивание с места с предварительного подскока;
- падение или уход назад после приземления;

(практическое выполнение Видеосюжет 4).

2.5. Техника выполнения поднимания 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 поверхности мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты напарником к полу. По сигналу судьи, участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, локтями касаясь колен или места выше середины бедра и опускаясь возвращается в исходное положение.

Возможные шибки:

- размыкание пальцев из «замка»;
- отсутствие касания лопатками гимнастического мата;
- раскачивание тазом;
- отсутствие касания локтями колен или бедра;
- нарушение прямого угла в коленных суставах;
- опускание «замка» рук на шею.

(практическое выполнение Видеосюжет 5).

3. Список библиографических источников и ссылки на Интернет ресурсы.

1. Методические рекомендации по подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО : [учеб. пособие для самообразования и корпоративного обучения спортивных педагогов] / В. В. Погодин. – Ульяновск : УлГУ, 2016. – 224.

2. Методическое обеспечение комплекса ГТО: метод. указ. по изучению дисциплины понаправлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Е.Г.Монахова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 11 с.

3. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/>

Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117) (утв. Министерством спорта РФ 29 мая 2023 г.)

4. <https://docs.cntd.ru/document/420245868>

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)

5. <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/6480617952658.pdf>

Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117).