

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
Институт физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания

О.В. Кокколова, Е.Б. Докучаева

**Самостоятельная подготовка студентов к  
выполнению нормативов Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

Методические рекомендации для студентов  
всех направлений и специальностей



Ижевск  
2020

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.113я73

К682

*Рекомендовано к изданию  
Учебно-методическим советом УдГУ*

**Рецензенты:** В.В. Новокрещенов, д.п.н., профессор УдГУ  
М.Г. Заболотская, доцент кафедры физического воспитания, института физической культуры и спорта УдГУ

**Кокколова О.В., Докучаева Е.Б.**

К682 Самостоятельная подготовка студентов к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО): Методические рекомендации для студентов всех направлений и специальностей. - 2-е изд., дораб. и доп. - Ижевск: Издательский центр "Удмуртский университет", 2020. - 54с.

Методические рекомендации призваны помочь студентам вузов самостоятельно подготовиться к выполнению норм ГТО, в том числе, пройти испытания в центрах тестирования. Большой набор специальных физических упражнений, приведенный в методических рекомендациях, позволит применять их в зависимости от условий занятий (стадион, лес, спортивная площадка, спортивный зал).

УДК 796.01(075.8)

ББК 75.113я73

© О.В. Кокколова, Е.Б. Докучаева, 2020

© ФГБОУ ВО "Удмуртский  
государственный университет", 2020

## Оглавление

Введение.....	5
Часть 1. История развития комплекса ГТО в советский период .....	7
Часть 2. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .....	14
2.1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО .....	14
2.2. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГТО VI ступени (возрастная группа 18-29 лет) ...	17
2.3. Требования к технике выполнения норматива по подниманию туловища из положения лежа на спине .....	21
2.4. Требования к технике выполнения норматива наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамейке.....	22
2.5. Требования к технике выполнения норматива прыжка в длину с места .....	24
2.6. Требования к технике выполнения норматива по подтягиванию .....	27
2.7. Требования к технике выполнения норматива по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу .....	29
2.8. Требования к технике выполнения норматива по рывку гири .....	31
2.9. Требования к технике выполнения норматива бега на лыжах .....	33
2.10. Требования к технике выполнения норматива по плаванию .....	37

2.11. Требования к технике выполнения норматива бега на 30, 60, 100 метров .....	39
2.12. Требования к технике выполнения бега на длинные дистанции .....	43
Вопросы для самостоятельного изучения .....	48
Заключение .....	49
Литература .....	50
Приложение 1 .....	52
Приложение 2 .....	53

## Введение

Важнейшими задачами ГТО являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, повышение уровня физической подготовленности населения, формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, в физическом самосовершенствовании. Это прописано в положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Решение этих задач во многом зависит от качества и доступности спортивной инфраструктуры, использование методических разработок, которые будут способствовать подготовке к выполнению норм комплекса ГТО.

Данные методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования всех направлений, уровней подготовки (бакалавриат и специалитет) - «способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7), рабочими программами по дисциплине "Физическая культура и спорт" и "Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)". Базовой основой разработки рекомендаций послужило вступление в силу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее - комплекс ГТО).

Пособие предназначено для студентов вузов и молодежи 18-24 лет. В нем представлена история возникновения комплекса ГТО, виды испытаний, государственные требования и нормативы комплекса ГТО для VI ступени (первая возрастная группа), приведены средние результаты выполнения норм комплекса ГТО студентами вузов Удмуртской республики с целью

сравнения физической подготовленности студентов, а также для их самостоятельной подготовки выполнения нормативов комплекса ГТО.

Цель методических рекомендаций - оказание методической помощи студентам для самостоятельной подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, применение специальных упражнений для развития таких физических качеств, как гибкость и сила. Даются рекомендации по развитию силы мышц брюшного пресса, рук, гибкости, методика обучения технике бега на длинные и короткие дистанции, прыжка в длину с места, плавания и бега на лыжах.

Основная задача методических рекомендаций – ознакомить и научить студентов методике и приемам использования физических упражнений для развития физических качеств и привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями и выполнению нормативов комплекса ГТО.

Предлагаются комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий, что приведет к повышению уровня развития физических качеств и выполнению нормативов комплекса ГТО.

## **Часть I. История развития комплекса ГТО в советский период**

ГТО – три буквы, значение которых знает любой житель нашей страны. Комплекс «Готов к труду и обороне» – венец советской системы физического воспитания, ее программная и нормативная основа. Комплекс ГТО был направлен на то, чтобы сформировать моральный и духовный облик советских людей, гармонично и всесторонне развить их физические и нравственные качества, укрепить здоровье и повысить творческую и трудовую активность.

Комплекс ГТО являлся программно–нормативной основой советской системы физического воспитания, способствовал всестороннему и гармоничному развитию людей, формировал их моральный и духовный облик, сохраняя на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность, готовность населения к высокопроизводительному труду и защите Родины.

В нашей стране комплекс ГТО был впервые введен 11 марта 1931 году. Он стал основой советской системы физического воспитания и сыграл большую положительную роль в развитии физической культуры, повышении спортивного мастерства, широком вовлечении трудящихся к занятиям физической культурой и спортом.

Первый этап становления ГТО относится к 1931-1934 г.г. Тогда он предназначался только для взрослых. Но через 3 года – в 1934 году – в этот комплекс была введена и младшая ступень: БГТО – «Будь готов к труду и обороне» - для школьников 14-16 лет.

За эти годы комплекс изменялся 3 раза. На втором этапе после становления основных структурных элементов комплекса ГТО в последующие годы определялась система контрольных упражнений, пригодных для оценки

физической подготовленности различных возрастных групп населения; изменился уровень нормативных требований; уточнялись возрастные границы внутри отдельных ступеней и т.д. Видимо, этим и объясняются частичные изменения в видах испытаний комплекса ГТО, их способы выполнения, длина беговых дистанций и т.п. В этот период не всегда осуществляется дифференцированный подход к различным группам, выполняющим нормативы ГТО. Было определено понятие «норма», поэтому часто в разделы видов испытаний с конкретными нормативными показателями включались требования технически правильного выполнения каких-либо упражнений прикладного характера, например, упражнений в защите нападений, преодоления полосы препятствий и т.п.

Знаменательным для советского физкультурного движения стал 1939 год, когда Совет Народных Комиссаров СССР учредил «Всесоюзный день физкультурника» и комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

В последующем, с изменением степени развития физических качеств подрастающих поколений, нормативы и требования комплекса подвергались постоянной переработке (1932, 1934, 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985, 1988 гг.).

В 1972 году Правительство приняло постановление «О введении нового комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО). Его введение определило новый, третий этап в развитии физкультурного движения и совершенствования отечественной системы физического воспитания. Основной причиной, потребовавшей введение нового комплекса ГТО, явилось то, что нормы и требования предыдущего комплекса (1959 года) перестали соответствовать требованиям времени. Результаты научного исследования и практики свидетельствовали о

необходимости расширения возрастных границ комплекса ГТО, для того, чтобы обеспечить гармоничное развитие человека. Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января. 1972 г. № 61 были утверждены наиболее глобальные обоснованные изменения в комплексе ГТО ,который имел пять возрастных ступеней:

1. «Смелые и ловкие» (10-11 и 12-13 лет);
2. «Спортивная смена» (14-15 лет);
3. «Сила и мужество» (16-18 лет);
4. «Физическое совершенство» (мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 лет и 29-34 года);
5. «Бодрость и здоровье» (мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет).

Одним из основных направлений исследования по проблемам комплекса ГТО является научное обоснование его структуры, содержания и уровней нормативных требований по видам испытаний для отдельных возрастных групп населения.

В 1973 году при Спорткомитете СССР был создан общественный орган управления - Всесоюзный совет и инспекция по комплексу ГТО. В 1974 года многоборье ГТО входит в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. За выступления на всесоюзных первенствах по многоборьям ГТО присуждаются спортивные разряды и звания. Проводились целенаправленные научно-методические разработки проблемы широкомасштабного внедрения комплекса ГТО.

С 1 января 1985г. был введен усовершенствованный комплекс. Наиболее значимыми нововведениями стали:

1. Введение новой ступени для школьников 1–2 классов «К стартам готов».
2. Введена новая двухгодичная возрастная структура ступеней для детей школьного возраста.

3. Введена новая пятилетняя возрастная структура комплекса для взрослого населения (в отличие от десятилетней в комплексе – 1972 года).

4. Содержание знаний и умений значкистов комплекса дифференцированных для возрастных групп.

5. Введены новые тесты для оценки физической подготовленности населения.

6. Исключены тесты, не соответствующие критерию «надежности» оценки результатов и временно-затратные в организационном плане.

Одновременно с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО определял систему нормативных оценок уровня физической подготовленности детей и молодежи. Подготовка населения к выполнению нормативов комплекса ГТО проводилась в форме систематических занятий по программам физического воспитания в учебных заведениях, а также в пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях и школах, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО включал в себя: бег, прыжки, метание, плавание, лыжные гонки, стрельба, другие виды испытаний.

Раздел знаний и умений комплекса ГТО состоял из научно-практических сведений по физической культуре, личной и общественной гигиене; правил, умений и навыков в области гражданской обороны.

Выполнившие нормативы, награждались «золотым значком ГТО» или «серебряным значком ГТО» в зависимости от уровня показанных результатов. Для лиц, выполнявших нормативы на протяжении нескольких лет, был предусмотрен отличительный знак – «Почетный значок ГТО». Коллективы физической культуры, создаваемые на предприятиях, в учреждениях и

организациях, добивавшиеся отличительных успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудового населения, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Борьба за «физкультурный орден» вывела в большой спорт таких прославленных спортсменов, как братья Знаменские, Мария Шаманова и многие другие. Нормативы ГТО одними из первых сдали известнейшие люди страны: шахтер Алексей Стаханов, балерина Галина Уланова, Андрей Николаевич Колмогоров, Герой Социалистического Труда Георгий Сперанский, Герой Советского Союза Марина Чечнева, трактористка Паша Ангелина.

В новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения комплекса ГТО и в 2003г. руководителями органов исполнительной власти 56 субъектов Российской Федерации была поддержана идея разработки единого общероссийского комплекса оценки физической подготовленности населения.

В рамках межведомственного взаимодействия Росспорта, Минобороны, Минобрнауки, РОСТО (ДОСААФ) в соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы» и на основании решения «Комиссии по развитию массовой физической культуры и «спорта для всех», Совета при Президенте РФ по физической культуре и спорту» и приказа от 12.03.2004 г. Госкомспорта РФ в Республике Мордовия рабочей группой были проведены исследования по разработке и апробации «Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Физическое совершенство».

## **Внедрение ГТО в наши дни**

13 марта 2013 г. президент РФ Владимир Путин предложил возродить в новом формате физкультурный комплекс ГТО, существовавший в СССР до 1991 года, включить оценку уровня физической подготовленности в школьный аттестат и учитывать ее при поступлении в вузы.

24 марта 2014г. Президент РФ Владимир Путин подписал распоряжение № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Согласно Указу президента РФ, ввести в действие с 1 сентября 2014 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который будет составлять программную и нормативную основу воспитания населения.

Основной целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма, и гражданственности, улучшении качества жизни граждан РФ.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом.
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан.
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведение здорового образа жизни.

4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных учреждениях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

С введением комплекса ГТО в Российской Федерации возрастает физическая подготовленность, укрепляется здоровье, и физическая культура приобретет более массовый характер. Хотя в последнее время стало актуально и модно посещать фитнес-центры, спортзалы, танцевальные студии, этого не достаточно для выполнения нормативов ГТО. Если подойти со всей ответственностью к выполнению комплекса ГТО, то это поможет повысить физическую подготовленность студентов и всего населения.

## **Часть II. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)<sup>1</sup>**

### **2.1. Общий порядок организации тестирования по нормативам испытаний (тестов) комплекса ГТО**

Организация и проведение тестирования населения по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляются центрами тестирования, созданными в соответствии со ст. 31.2 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в порядке, утвержденном приказом Минспорта России от 22.12.2015 № 1219 «Об утверждении порядка создания центров тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и положения о них».

*Условиями допуска участниками к прохождению тестирования являются:*

- регистрация на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
- наличие уникального идентификационного номера (УИН);
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО;
- наличие заявки на прохождение тестирования; удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при

---

<sup>1</sup> <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/5ac34cb02362e.pdf>

регистрации;

- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии);

- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 № 134н «О порядке организации 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) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»).

Центр тестирования принимает заявки и формирует единый список участников, график проведения тестирования с указанием мест тестирования по каждому из видов испытаний в отдельности.

*Участник не допускается к прохождению тестирования в следующих случаях:*

- не зарегистрирован на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru);
- отсутствует УИН;
- неправильно заполнены персональные данные

участника при регистрации на Всероссийском Интернет-портале комплекса ГТО по адресу в сети [www.gto.ru](http://www.gto.ru);

- отсутствует заявка на прохождение тестирования;
- личность участника не соответствует лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствует документ, удостоверяющего личность участника;
- отсутствует медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствует согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшение физического состояния участника до начала тестирования;
- отсутствует спортивная форма или экипировка для тестирования;
- недисциплинированное, некорректное поведение или грубость в отношении других лиц (в том числе и судей) при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

#### *Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО*

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов. Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и

обувь участников - спортивная.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

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

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

## **2.2 Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГТО VI ступени (возрастная группа 18-29 лет) Юноши**

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золот ой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14,30	13,40	12,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	8	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	25,30	22,00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,00	25,00	22,00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,50
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9

## Девушки

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы		
		от 18 до 24 лет		
		Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золот ой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>				
1.	Бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4
2.	Бег на 2 км (мин, с)	13,10	12,30	10,50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г(м)	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21,00	19,40	18,10
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	19,15	18,30	17,30
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00

10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	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
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км		
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

### 2.3. Требования к технике выполнения норматива по подниманию туловища из положения лежа на спине<sup>2</sup>

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

#### **Ошибки:**

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

#### *Методические рекомендации по выполнению упражнений для развития мышц брюшного пресса*

1. И.п. - лежа на спине, ноги зафиксированы и согнуты в коленях под углом 90 градусов, руки за головой сцеплены в "замок". Затем поднять туловище до вертикального положения, локтями коснуться бедер и вновь опуститься в и.п. Выполнить 2-3 подхода по 20-25 раз.

---

<sup>2</sup> [https://youtu.be/seL\\_eGouFv8](https://youtu.be/seL_eGouFv8)

2. И.п. - лежа на спине, руки зафиксированы над головой, ноги согнуты в коленях. Притянуть колени к груди, затем вернуться в и.п. Выполнить 2-3 подхода по 20-25 раз.

3. И.п. - в вися на перекладине, ноги слегка согнуты в коленях. Поднять ноги вперед до горизонтального положения, зафиксировать на 2-3 секунды, затем медленно опустить. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

4. И.п. - лежа на боку, прямые ноги зафиксированы, руки "крестом" прижаты к груди. Приподнять плечевой пояс вверх как можно выше, удержать 1-2 сек. и опустить в и.п. Выполнить 2-3 подхода по 12-15 раз.

#### **2.4. Требования к технике выполнения норматива наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамейке<sup>3</sup>**

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

---

<sup>3</sup> <https://youtu.be/d2yZH4R2e7Q>

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.

*Методические рекомендации по выполнению  
упражнений для развития гибкости*

Растяжку следует делать, когда организм уже разогрет (бег, велотренажер, скакалка и т.п.)

Упражнения для растяжки мышц исключают резкие движения. Поэтому ни в коем случае не следует выполнять растяжку резкими рывками.

Все движения в растяжке должны быть плавными.

Необходимо регулировать нагрузку. Растяжка для мышц не должна характеризоваться постоянной болью. При первых признаках сильного напряжения в мышцах, нагрузку следует уменьшить.

Не следует задерживать дыхание во время тренировки. Оно должно быть ровным и выглядеть так: исходное положение — вдох, растягивание — выдох. Помните, неправильное выполнение упражнений способно привести к тяжелым травмам на всю жизнь.

1. И.п. - стоя (ноги вместе). Выполнить наклоны вперед пружинными энергичными движениями 12-15 раз. Ноги в коленях не сгибать.

2. И.п. - стоя ноги врозь (шире плеч). Выполнить энергичные наклоны вперед 12-15 раз.

3. И.п. - упор сидя сзади. Выполнить наклон вперед 12-15 раз, пытаясь достать ладонями стопы, а грудью коснуться бедер.

4. И.п. - упор сидя сзади ноги врозь (как можно шире). Выполнить с усилием наклон вперед, стараясь дотянуться грудью до пола. Сделайте 12 наклонов.

5. И.п. - упор сидя сзади, левая нога прямая, колено правой ноги согнуто и отведено в сторону, стопа прижата к левому бедру. Выполнить наклон вперед и дотянуться ладонями до левой стопы. Сделать 8 наклонов, затем поменять положение ног и повторить задание.

6. И.п. - сед на полу ноги "скрестно" колени врозь ("по-турецки"). Выполнить наклон вперед, стараясь не округлять спину, 10- 12 наклонов.

## **2.5. Требования к технике выполнения норматива прыжка в длину с места<sup>4</sup>**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

*Ошибки:*

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

---

<sup>4</sup> <https://youtu.be/reI88IvAqxY>

## *Методические рекомендации по выполнению прыжка 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.

***Прыжок в длину с места.*** Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть 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 чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

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. 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.

Подготовительные упражнения для обучения и совершенствования в прыжках в длину с места:

- бег с высоким подниманием бедра;
- прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед;
- скачки на левой и правой ноге;
- бег и прыжки по наклонной дорожке;
- прыжки через разные препятствия;
- прыжки на скакалке;
- прыжки, вверх с места или разбега доставая руками различные предметы;
- прыжки на возвышенности разными способами с места и разбега;
- прыжки из полного приседа в полный присед с продвижением вперед.

## 2.6. Требования к технике выполнения норматива по подтягиванию

### *Из виса лежа на низкой перекладине<sup>5</sup>*

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 VI 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 исходное положение. Из исходного положения 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 ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

---

<sup>5</sup> [https://youtu.be/wOY8-Y\\_QrJg](https://youtu.be/wOY8-Y_QrJg)

### *Из виса на высокой перекладине<sup>6</sup>*

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.

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.

### *Методические рекомендации по выполнению упражнений по подтягиванию*

1. Подтягивание на низкой перекладине из и.п. – вис лежа с постепенным опусканием перекладины по «шведской стенке» до 100 см. Упражнение выполняется сериями: 3–4 серии по 8–12 раз с последующим увеличением повторений в сериях.

2. Подтягивание обратным хватом (3-5 подходов по 10-12 раз).

3. Подтягивание в положении лежа на животе на наклонной гимнастической скамейке, поочередно перехватывая руки. Выполнить 4-6 раз;

---

<sup>6</sup> <https://youtu.be/3uiMgLwQgK4>

4. Подтягивание в висе лежа обратным хватом (3-4 серии по 10-12 раз);

5. Лазание по шведской стенке на одних руках 3-5 раз (обращать внимание на необходимость после подтягивания на двух руках поочередного перехвата рук);

6. Лежа на спине, руки с гантелями в стороны: подъем рук вперед (3-4 подхода по 12-15 раз с последующим увеличением количества раз или увеличением веса гантелей);

7. Растягивание эспандера, сводя руки вперед (3-4 подхода по 8-10 раз);

8. Из положения стоя руки вверх растягивание резинового жгута, опуская руки в стороны вниз (3-4 подхода по 8-10 раз);

9. Подтягивание в висе широким хватом до касания перекладины шей (с помощью ног, с прыжком, с махом ногами, с помощью партнера, самостоятельно) по 6-10 раз;

10. Подтягивание на низкой перекладине из и.п. – вис лежа с постепенным опусканием перекладины по «шведской стенке» до 100 см. (3-4 серии по 8-12 раз с последующим увеличением повторений в сериях).

Для развития силы можно использовать отягощение (гантели весом 1,5-2 кг закреплены за талию или за ноги).

## **2.7. Требования к технике выполнения норматива по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа на полу<sup>7</sup>**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед,

---

<sup>7</sup> <https://youtu.be/T3AoJZZEngA>

локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

*Ошибки:*

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

*Методические рекомендации по выполнению упражнений по сгибанию разгибанию рук в упоре лежа на полу*

1. Сгибание разгибание рук упором от стены с изменением расстояния от нее (стоя лицом к стене, руки ладонями к стене, согнуть руки в локтях, вернуться в и.п.). Выполнять до легкого утомления.

2. Сгибание разгибание рук от спинки стула (сиденье прижато к стене). Выполнять можно сериями по 8 - 12 раз или до небольшого утомления.

3. Сгибание разгибание рук от сиденья стула или табурета. Дозировка такая же, как в предыдущем упражнении.

4. Сгибание разгибание рук от табурета или стула, положенного на пол. Выполнять не менее 8 - 10 раз. Если

не получается сделать все за один раз, можно разделить упражнение на серии: 3х4 раза, 2х5 раз, 3х6 раз и т.д. Отдых между сериями – от 30 сек. до 1 мин.

5. Сгибание разгибание рук от пола на коленях. И.п. – упор стоя на коленях (согнуть руки в локтях, коснуться подбородком пола, вернуться в и.п.). Дозировка – 8-12 раз или сериями. Следить за правильностью выполнения упражнения.

6. Сгибание разгибание рук от пола: 3-4 серии по 6-12 раз.

## **2.8. Требования к технике выполнения норматива по рывку гири<sup>8</sup>**

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 2×2 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.

---

<sup>8</sup> <https://youtu.be/tEk992QY6gI>

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию 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.

*Методические рекомендации по выполнению рывка гири*

1. Приседания со штангой на плечах, с гирей (или гириями) на груди, с гирей (или гириями) на вытянутой вверх руке.
2. Подъем штанги перед собой на прямых руках.
3. Сведение-разведение прямых рук перед собой на уровне груди с гириями.
4. Ходьба выпадами с гирей за спиной ( за головой).
5. И.п.- ноги на ширине плеч слегка согнуты, гиря стоит впереди на расстоянии одной стопы. Раскачивание гири вперед-назад ( между ногами).

6. Жим штанги лежа.

7. Жим гири от груди из основной стойки.

## **2.9. Требования к технике выполнения норматива бега на лыжах<sup>9</sup>**

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

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

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

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

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

---

<sup>9</sup> <https://youtu.be/mNvBTWvHEJA>

*Методические рекомендации по выполнению норматива бега на лыжах (передвижения на лыжах)*

В беге на лыжах используются различные варианты ходов. Чаще всего применяется **попеременный двушажный ход** (рис.1.). Лыжник поочередно скользит по лыжне на правой и левой ноге. Быстрым движением необходимо вынести отведенную назад ногу вперед и поставить на снег впереди опорной ноги. Перенести на нее вес тела и выполнить длительное скольжение. Скорость бега увеличивается за счет поочередных толчков палками. Одновременно с движением вперед маховой ноги нужно произвести активный толчок палкой.

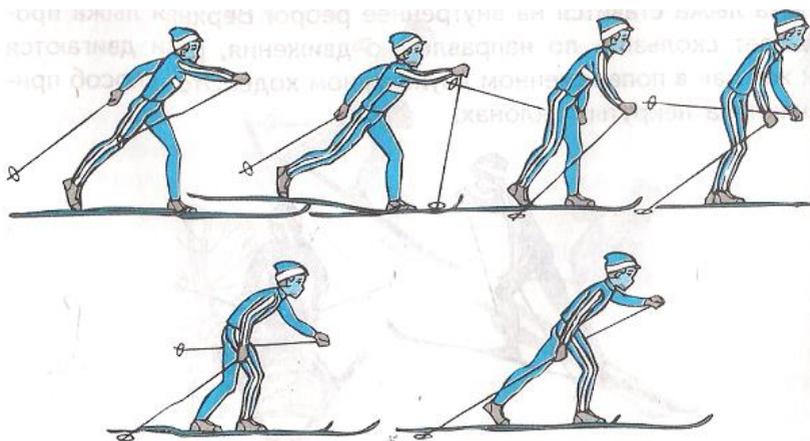


Рис. 1. Попеременный двушажный ход

**Одновременный одношажный ход** (рис. 2) применяется при хорошем скольжении. Для выполнения упражнения необходимо одновременно оттолкнуться одной ногой и двумя палками.

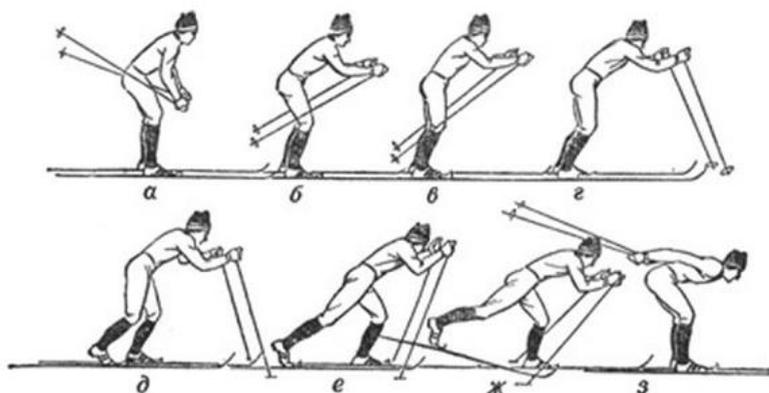


Рис. 2. Одновременный одношажный ход

**Одновременный безшажный ход** (рис 3) помогает развить большую скорость при передвижении по ровной местности, а также под уклон. Из этого положения выпрямляя ноги и туловище, вынести обе руки вперед, затем выполнить движение руками назад, ставя лапки палок рядом со стопами. Активным движением туловища и палок, выполнить толчок.

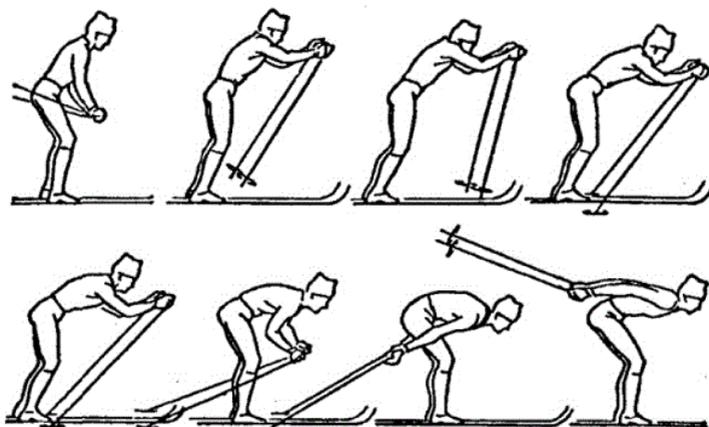


Рис. 3. Одновременный безшажный ход

Чтобы подготовиться к выполнению норматива на 3км и 5км в беге на лыжах, надо тренироваться 3-4 раза в неделю по 1 часу. Но одна тренировка на неделе должна быть 1.5-2 часа. На тренировке нужно проезжать от 5 до 10 км.

Классическая же схема тренировки подразумевает сначала развитие *выносливости*, а уж затем повышение *скорости*.

Первые 3-4 недели уделяйте внимание работе на общую выносливость. Она вырабатывается путём объёмной длительной работы на низком пульсе 120-130 ударов в минуту. Это спокойная равномерная долгая работа в течение 1-1,5 часов.

Затем увеличивайте скорость и старайтесь не заходить, а заезжать в подъемы, которые попадают на дистанции.

*Тренировочная схема.*

*Понедельник:* побегать кросс.

*Вторник и среда:* спокойно пройти по лыжне 1.5 – 2 часа на низком пульсе, акцентируя своё внимание на технике передвижения.

*Четверг:* (скоростная работа) пробежать на лыжах 8-10 отрезков по 1–2 минуте. Частота пульса должна достигать 150-180 ударов в минуту. Так и работать над частотой движений.

*Пятница:* спокойно пройти по лыжне 1.5 – 2 часа.

*Суббота:* участвуете в активном отдыхе (спортивные или подвижные игры, плавание, тренажерный зал и т.п.).

*Воскресенье:* отдых. Но если в этот день предстоит участвовать в соревнованиях, то за 2 дня до них – никаких тренировок! Максимум – просто погуляйте.

Данной схемы можно легко придерживаться в течение всей зимы.

## 2.10. Требования к технике выполнения норматива по плаванию<sup>10</sup>

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

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

*Ошибки:*

- 1) ходьба либо касание дна ногами;
- 2) использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

### *Методические рекомендации по выполнению норматива по плаванию*

Для сдачи норматива ГТО по плаванию можно использовать любой стиль. Но чаще всего применяют кроль на животе, т.к. он считается самым быстрым стилем в плавании (рис.4).

Техника плавания кролем проще, чем, например, в дельфине, и обучение технике плавания кролем занимает меньше времени. Когда проводится соревнование по плаванию вольным стилем, спортсмены выбирают кроль.

В этом стиле левая и правая части тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела во время чего ноги тоже

---

<sup>10</sup> <https://youtu.be/t-mQwgKArQw>

попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох.

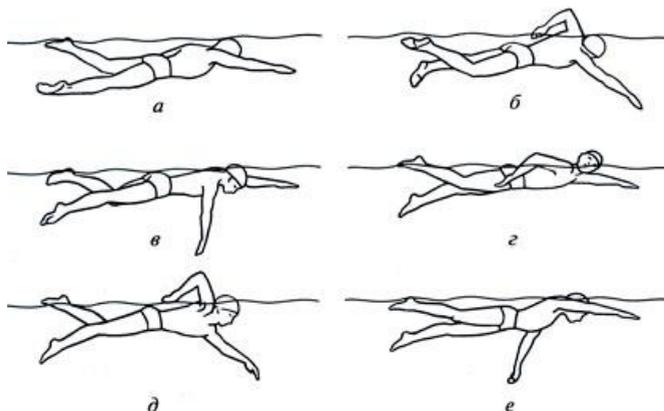


Рис. 4. Кроль на животе

*Этапы тренировки в воде:*

*Этап 1.* Плыть разминку 100 метров кролем, при надобности отдыхать на повороте.

*Этап 2.* Выполнить 4x50 метров кролем, стараясь плыть в одинаковом темпе, отдыхая между 50 метрами не более 30 секунд.

*Этап 3.* Выполнить 4x25 метров кролем с изменением гребка: плыть, дыша на 2 гребка, увеличивать и плыть на 4 гребка и так чередовать.

*Этап 4.* Плыть 2x50 метров любым, удобным способом, отдыхать между ними по 30 секунд.

*Этап 5.* Заканчивать тренировку: плыть 100 метров кролем — чтобы расслабить группы мышц, уравнять дыхание.

Чтобы подготовиться к сдаче норматива по плаванию, необходимо тренироваться в бассейне 3 раза в неделю по 45-60 мин.

Перед заходом в воду следует выполнить общеразвивающие упражнения на верхний плечевой пояс, туловище и ноги.

## **2.11. Требования к технике выполнения норматива бега на 30, 60, 100 метров<sup>11</sup>**

Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек  $1,22 \pm 0,1$  м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. Участник не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение.

Для лиц с нарушением слуха дополнительно подается визуальный сигнал для начала испытания (например: флажками).

Для лиц тотально слепых в целях обеспечения выполнения испытания (теста) привлекается помощник (лидер) и предоставляется две беговые дорожки рядом.

Участники стартуют по 2 - 4 человека.

*Ошибки:*

---

<sup>11</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g>

- 1) неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- 2) участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- 3) старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела;
- 4) пересечение финишной черты помощником (лидером) раньше спортсмена.

### *Методические рекомендации по бегу на короткие дистанции*

Бег является одним из наиболее популярных видов спорта и общедоступным. Освоение техники бега доступно для любого возраста, а нагрузку можно дозировать довольно точно изменением скорости, темпа и величиной дистанции. Условно принято разделять бег на короткие дистанции на следующие фазы:

- старт;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Техника каждой части имеет свои особенности. При беге на короткие дистанции правильное выполнение старта позволяет в минимально короткое время набрать максимальную скорость. Стартовый разгон (разбег) это преодоление бегуном начальной части дистанции, в конце которой он достигает скорости, близкой к предельной. Сам бег по дистанции должен быть свободным, без напряжения. И финиширование. Спортсмен должен сохранить достигнутую на дистанции скорость за счет длины и частоты шагов, при этом особое внимание уделить энергичной работе рук.

## *Низкий старт*

Положение по команде «На старт!» (рис. 5): руки на ширине плеч упираются в беговую дорожку пальцами, впереди стоящая нога упирается в колодку на расстоянии 1,5 ступней от линии старта, другой ногой - в опорную площадку задней колодки. Опускаясь на колено стоящей сзади ноги, спортсмен ставит руки за стартовую линию, вплотную к ней. Локти выпрямлены, плечи поданы вперед, спина слегка округлена и не напряжена. Голова чуть опущена вперед. По команде «Внимание!» бегун плавно поднимает таз выше плеч и отрывает колено сзади стоящей ноги. Руки остаются прямыми и на них перенесена значительная часть веса тела. По команде «Марш!» спортсмен отрывая руки от опоры одновременно отталкивается и от колодок. Первые 5 -6 шагов выбегает в наклоне. Постепенно выпрямляя туловище.

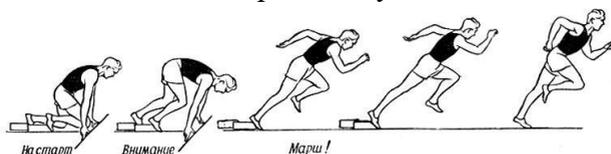


Рис. 5. Стартовый разбег  
*Начало стартового разбега*

### *Особенности техники бега на короткие дистанции*

Для увеличения стартовой скорости необходимо встать в положение низкого старта и опереться руками о землю, согнуть ноги в коленях и одну отставить назад. По команде, нужно оторвать руки от земли и одновременно оттолкнуться обеими ногами. Главное в спринтерском забеге как можно быстрее набрать скорость и сохранить ее до финиша. Финишировать нужно на максимальной

скорости, но без рывка. Так вы избежите снижение временных показателей.

Подготовительные упражнения для обучения и совершенствования технике бега на короткие дистанции:

1. Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег.

2. Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег (выполнять с максимальной частотой).

3. Бег прыжками, переходящий в обычный бег.

4. Бег с низкого старта 4-5 по 20 м.

5. Переменный бег 6-60 м (чередование быстрого бега с бегом на восстановление).

6. Приседания с выпрыгиванием вверх, полуприседы, полный присед (задание можно выполнять с отягощением).

7. Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, последующим переходом в бег с максимальной скоростью;

8. Ходьба выпадами.

9. Бег по наклонной дорожке или с горки 50 -70 м.

10. Скачки на одной ноге 20-30 м.

11. Бег с изменением скорости (рваный бег) 10 м максимальное ускорение, 10 м свободный бег, выполнять задание на отрезках от 70 -100 м.

12. Старты из разных положений (стоя, падая вперед; из упора присев; из упора лежа; стоя на коленях, руки на поясе и т.д.).

13. Бег со старта и удержание максимальной скорости на отрезке от 50 до 70 м.

14. Бег прыжками 30-50м.

16. «Колесо» специальное беговое упражнение (бег с выхлестом голени вперед).

17. Повторный бег на отрезках 60-100 м (отдых между отрезками от 3 до 4 минут).

## 2.12. Требования к технике выполнения бега на длинные дистанции<sup>12</sup>

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

### *Методические рекомендации к технике бега на длинные дистанции*

Условно процесс техники бега на длинные дистанции можно разделить на:

- старт и стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

*Старт и стартовый разгон.* По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега – высокий старт.

При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное передние положение, руки согнуты в локтевых суставах и

---

<sup>12</sup> <https://youtu.be/m86gzzwcPdI>

отведены: одноименная впереди стоящей ноге - назад, а разноименная вперед.

Пружинистое сгибание ног и наклон туловища вперед делаются с таким расчетом, чтобы к концу выдержки стартера до команды «Марш» бегун мог вывести общий центр тяжести в предельно возможное переднее положение и удерживать при этом равновесие.

По команде «Марш» или по выстрелу, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые шаги до старта выполняются упругой постановкой ноги на переднюю ее часть, под себя, при наклоненном туловище. В дальнейшем туловище постепенно выпрямляется, длина шагов увеличивается, и бегун переходит на бег маховым шагом. Основная задача старта - выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки, для чего на первых метрах бегуну необходимо развить достаточно высокую скорость.

*Бег по дистанции (Рис.6).* Техника бега на прямых отрезках дистанции несколько отличается от техники бега на виражах. Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами:

- небольшой наклон туловища ( $4 - 5^\circ$ ) вперед;
- плечевой пояс расслаблен;
- лопатки немного сведены;
- небольшой естественный прогиб в пояснице;
- голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега, снимает излишнее напряжение мышц.

Руки в беге согнуты в локтевых суставах под  $90^\circ$ , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом не следует поднимать плечи. Направления движений рук:

1) вперед-вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины);

2) назад – кнаружи, не отводя руку далеко в сторону. Вообще, все движения рук должны приближаться к направлению бега, так как излишние движения рук в стороны приводят к раскачиванию туловища в боковых направлениях, что отрицательно сказывается на скорости бега и приводит к лишним энергетическим затратам. Угол движения плечевой кости будет зависеть от скорости бега, т.е. чем выше скорость, тем движения более энергичны и размашисты. Следует помнить, что движения рук высоко вверх, как спереди, так и сзади, являются ошибкой.

Рассматривать технику движения ног в беге следует с постановки стопы на опору. В беге на средние дистанции стопа ставится с носка на наружный свод стопы, опускаясь к моменту вертикали на всю стопу. Стопы ставятся параллельно друг другу на ширину стопы между ними, большой палец ноги направлен вперед, не следует разворачивать стопы кнаружи. Бегун должен ставить стопу мягко, как кошка, а не ударным способом. Коленный сустав в момент постановки стопы на грунт слегка согнут.

*Финиширование.* В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 - 200 м в зависимости от дистанции и потенциальных возможностей бегуна. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. На последних метрах дистанции техника движений может расстроиться, так как наступает утомление. Влияние утомления прежде всего, сказывается на скорости бега: снижается частота движений, увеличивается время опоры,

снижается эффективность отталкивания и мощность отталкивания.

Техника бега и прежде всего структура бегового шага сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики (в зависимости от длины дистанции, скорости бега, антропо-метрических особенностей и физических возможностей каждого спортсмена).

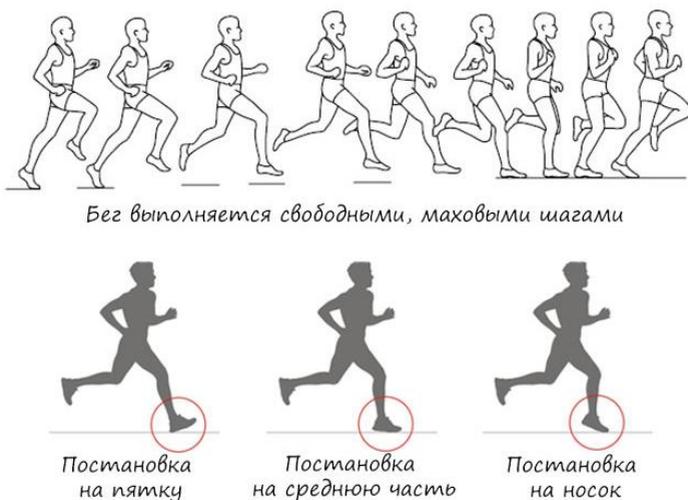


Рис. 6. Техника бега на длинные дистанции

Подготовительные упражнения для обучения и совершенствования технике бега на средние дистанции:

1. Кроссовый бег 3-10 км по пересеченной местности.
2. Фартлек по пересеченной местности (чередование быстрого и медленного бега от 200м до 400м).
3. Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени,

многоскоки, перекаты, семенящий бег, бег с выхлестом голени вперед.

4. Переменный бег отрезки от 200 до 2000 метров.
5. Повторный бег от 200 до 2000 метров (отдых от 1 минуты до 5 минут).
6. Скачки на одной ноге 6-80 метров.
7. Прыжки – многоскоки 50 м - 50 м ускорение.
8. Ускорение в горку до 300 м.
9. Ускорение под уклон до 300 м.
10. Бег змейкой до 100 м.
11. Ускорения с виража на прямую на отрезках от 120 м – 200 м.
12. Ускорения с прямой на вираж на отрезках от 120 м -200 м.
13. Старты из разных положений.
14. Бег с сопротивлением до 200 м.
15. Прыжки с места.
16. Приседания с выпрыгиванием вверх, полу приседы, полный присед.

## **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. В каком году впервые был введен комплекс ГТО?
2. Какая ступень в комплексе ГТО соответствует возрастной группе 18-24 лет?
3. Какие испытания обязательны для выполнения комплекса ГТО?
4. Назовите ошибки, которые нельзя допускать при выполнении норматива по подтягиванию?
5. Какие физические качества развиваются в беге на лыжах?
6. Сколько участников допускается на старт в беге на длинные дистанции?
7. Из какого положения на старте начинает участник бег на короткие дистанции?
8. Каким способом сдается норматив по плаванию?

## Заключение

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, ловкость, гибкость и выносливость.

В зависимости от поставленной задачи эти качества воспитываются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта, а также их можно развивать самостоятельно, посредством специальных физических упражнений. Это способствует развитию силы воли, целеустремленности, организованности, что в последствие поможет подготовиться не только к выполнению нормативов ГТО, но и успешной сдаче зачетных требований по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В Удмуртской республике выполнение норм комплекса ГТО проводится в центрах тестирования ГТО. Любой желающий может принять участие в выполнении выше указанных норм, но предварительно необходимо зарегистрироваться на официальном сайте ГТО.ru. После регистрации нужно обратиться в любой из центров тестирования по адресу: ул. Кооперативная, 9 (т.500-001), ул. Советская, 35 (т.680-032), ул.30 лет Победы, 42б (т.581-507), ул. Джамбула, 68 (581-507).

## Литература

1. Указ президента Российской Федерации №172 от 24 марта 2014 г.
2. Приказ «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) №574/1 от 09.07.2014 года.
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2014 год.
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): сборник нормативно-правовых актов и методических рекомендаций по вопросам внедрения физкультурно-спортивного комплекса ГТО: справ. пособие для студентов всех направлений и специальностей/ сост.: В.В. Новокрещенов, А.Р. Ахтямова.- Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. калашникова, 2016.-356с.
5. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. И.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000.- 448с.
6. <http://politrussia.com/society/vozhrozhdenie-gto-nuzhno-391>
7. <http://www.allbest.ru>
8. [fatalenergy](http://fatalenergy)
9. <http://slovari.yandex.ru>
10. <http://spo.1september.ru/article.php?ID=20080170>
11. <http://www.gto.ru/recomendations/4>
12. [http://olgotobolsk.narod.ru/fabrics/fabrics\\_kak\\_po\\_dtjagivatsja.html](http://olgotobolsk.narod.ru/fabrics/fabrics_kak_po_dtjagivatsja.html)
13. [http://studbooks.net/717532/turizm/razrobotannyy\\_kompleks\\_uprazhneni](http://studbooks.net/717532/turizm/razrobotannyy_kompleks_uprazhneni)

14. [https://www.jv.ru/news/zaniatiia/kak\\_pravil\\_no/33383-kak-podgotovitysya-k-svoim-pervim-sorevnovaniyam-p.html](https://www.jv.ru/news/zaniatiia/kak_pravil_no/33383-kak-podgotovitysya-k-svoim-pervim-sorevnovaniyam-p.html)
15. <https://www.skisport.ru/articles/read/64711/>
16. <https://sportyfi.ru/plavanie/programma-trenirovok-po-plavaniyu/>
17. <https://sportyfi.ru/plavanie/tehnika-plavaniya-krolem>

**Приложение 1**  
**Результаты выполнения нормативов комплекса**  
**ГТО студентами УдГУ в 2018 г.**

**Девушки**

№ п/п	Виды испытаний	Золото		Серебро		Бронза		Не выполнил	
		Кол- во чел.	%	Кол- во чел.	%	Кол- во чел.	%	Кол- во чел.	%
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	129	16,7	186	24,1	166	21,5	288	37,4
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	144	18,7	123	15,9	328	42,6	174	22,6
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	12	11,2	28	26,1	4	3,7	63	58,8
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	207	26,9	272	35,3	87	11,3	203	26,3
5.	Челночный бег	386	50,1	307	39,9	36	4,6	40	5,2
6.	Бег по дистанции 100м	203	30,4	195	29,2	60	8,9	209	31,3
7.	Бег по дистанции 2 км	195	29,2	281	42,1	61	9,1	130	19,4

**Приложение 2**  
**Результаты выполнения нормативов комплекса**  
**ГТО студентами УдГУ в 2018 г.**

**Юноши**

№ п/п	Виды испытаний	Золото		Серебро		Бронза		Не выполнил	
		Кол-во чел.	%						
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	126	38	74	22,3	80	21,1	51	15,4
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	73	32,7	35	15,6	48	21,5	67	30
3.	Челночный бег	106	33,2	158	49,5	29	9	26	8,1
4.	Бег по дистанции 100м	48	19,2	103	41,3	22	8,8	76	30,5
5.	Бег по дистанции 3 км	7	2,8	63	25,3	56	22,4	123	49,3
6.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	23	15	28	18,3	35	22,8	67	43,7
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	46	13,8	147	44,4	43	12,9	93	28
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	74	23,3	61	19,2	21	6,6	161	50,7

*Учебное издание*

О.В. Кокколова, Е.Б. Докучаева

**Самостоятельная подготовка студентов к  
выполнению нормативов Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса  
"Готов к труду и обороне" (ГТО)**

Методические рекомендации для студентов  
всех направлений и специальностей

Компьютерный набор и верстка: О.В. Кокколова

*Отпечатано с оригинал-макета заказчика*

Подписано в печать . Формат 60 x 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 31.

Тираж 30 экз. Заказ №

Издательский центр «Удмуртский университет»  
426034, Ижевск, Университетская, д. 1, корп. 2