



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ КОМИ

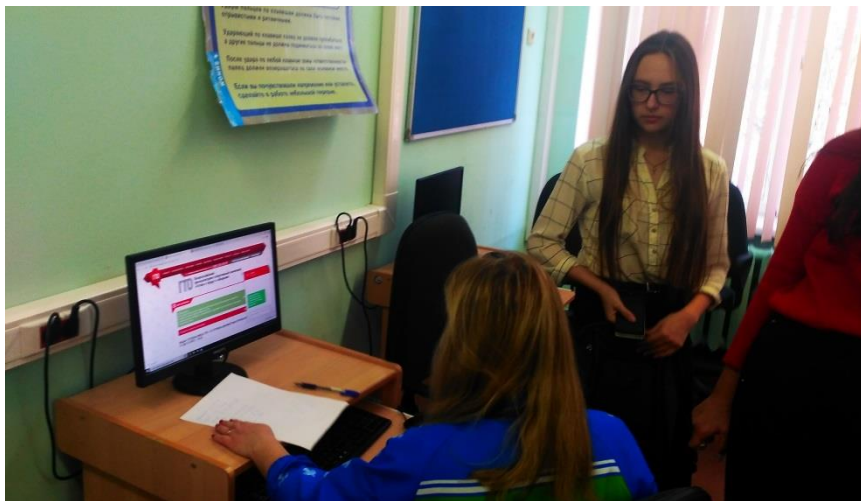


Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Рекомендации к подготовке к сдаче Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Пять шагов к выполнению норм ВФСК ГТО

1. Регистрация на Всероссийском Интернет портале комплекса ГТО (www.gto.ru).
Наличие УИН.
2. Медицинский допуск к выполнению норм ВФСК ГТО
3. Наличие заявки на прохождение тестирования
4. Предъявление документа, удостоверяющего личность/свидетельства о рождении



Медицинское заключение
о допуске к занятиям физической культурой и допуск до сдачи нормативов ГТО

Выдано _____
(наименование медицинской организации)

(Ф.И.О., дата рождения допущенного)

о том, что он (она) допущен (а), не допущен (а) к занятиям физической культурой, до сдачи нормативов ГТО без ограничений с участием в соревнованиях, с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях, со значительными ограничениями физических нагрузок (не нужно зачеркнуть).

Врач _____ (подпись) _____ (Ф.И.О.)

М.П. _____ Дата выдачи « ____ » _____ 20 ____ год

Отчётные периоды

I,II,III,IV квартал- присвоение золотых знаков

II квартал

присвоение серебряных и бронзовых знаков для участников с I по IV (с 18 до 24 лет) ступени

IV квартал

присвоение серебряных и бронзовых знаков для участников с IV (с 25 до 29 лет) по XI ступени

I,II,III,IV квартал- присвоение серебряных и бронзовых знаков в случае, если участник переходит в следующую ступень.

Бег на 30, 60 100 метров

Бег на 30 м выполняется с высокого старта,
бег на 60 и 100 м-
с низкого или высокого старта,
по отдельным дорожкам.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- ✓ *Неготовность участник к старту через 2 минуты*
- ✓ *после вызова стартера*
- ✓ *Участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому*
- ✓ *Старт участника раньше команды «Марш!»*



Подтягивание из виса на высокой перекладине

Исходное положение вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из исходного положения необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опустится в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Ошибки:

- *Нарушение требований к исходному положению*
- *Нарушение техники выполнения испытания*
- *Подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины*
- *Фиксация сходного положения менее 1 с*
- *Подтягивание осуществляется рывком л махам ног (туловищно)*
- *Явно видимое поочерёдное(неравномерное) сгибание рук*



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Исходное положение вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище ног составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 с и продолжает выполнение испытания.

Ошибки:

- Нарушение требований к сходному положению
- Нарушение техники выполнения испытания
- Подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины
- Фиксация сходного положения менее 1 с
- Подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова-туловище-ноги»
- Явно видимое поочерёдное(неравномерное) сгибание рук

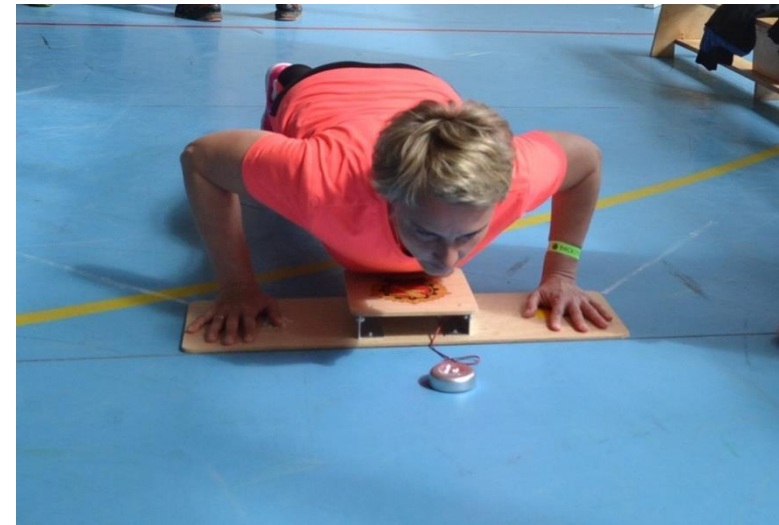


Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Исходное положение упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
60-69 лет (X ступень) отжимание о гимнастическую скамью,
70 лет и старше (XI ступень)- отжимание в упоре о сиденье стула.

Ошибки:

- *Нарушение требований к исходному положению ;*
- *нарушение техники выполнения испытания; *нарушение прямой линии «плечи- туловище- ноги»;*
- *отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;*
- *превышение допустимого угла разведения локтей;*
- *разновременное разгибание рук.*



Рывок гири

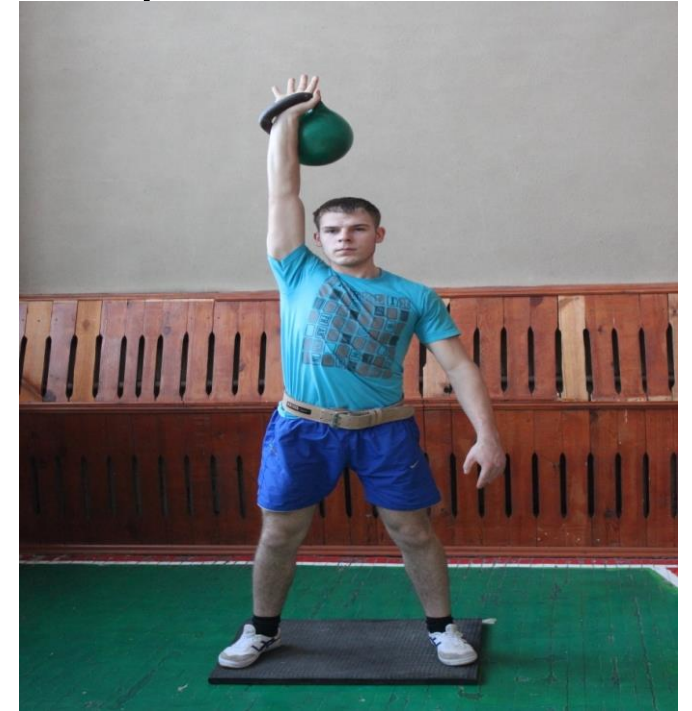
Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения- 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Ошибки:

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

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

**использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки; *использование канифоли для подготовки ладоней; *постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; *выход за пределы помоста; *-многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность)*



Тестирования качества выносливости

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 и 3000 м

Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000-2000 м не более 15 человек, 3000 м- не более 20 человек.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Испытание проводится на 1, 2, 3 км стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Скандинавская ходьба

Проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Максимальное количество участников в одном заходе 20 человек.

Техника выполнения испытания

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах



Наклон вперед из положения стоя

Исходное положение стоя на гимнастической скамье, ноги выправлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

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



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Исходное положение ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания

Ошибки:

- Заступ за линию отталкивания или касание ее
 - Отталкивание с предварительного подскока
 - Поочередное отталкивание ногами
- Использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка*
- Уход с места приземления назад по направлению прыжка

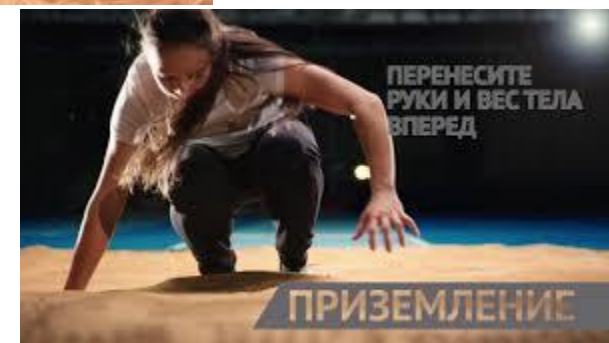
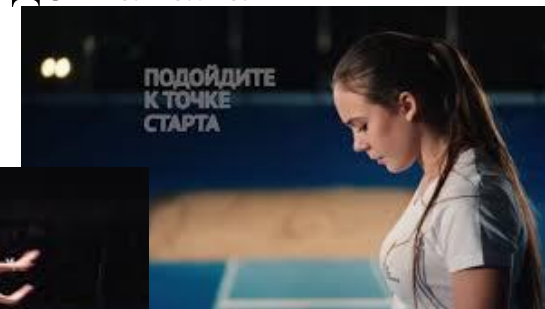


Прыжок в длину с разбега

Участник имеет право разметить свой разбег предоставленными разметками и под руководством судей выполнить пробные попытки в зависимости от времени до начала проведения испытаний.

Ошибки:

**не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения; *заступ или наступил за линию измерения; *во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении; *после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления; *при прыжке или разбеге применил любой вариант сальто; *просрочил время, выделенное на попытку.*



Метание

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо» на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 10 м. На подготовку и выполнение попытки метания дается 1 мин

Метание мяча весом 150 г выполняют участники II-IV ступеней на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м.

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 г выполняют участники V-VII ступеней.

В обоих случаях участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерение идет от линии метания до места приземления спортивного снаряда/мяча.

Ошибки, в результате которых испытания не засчитываются:

-касание любой частью тела линий разметки

(линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

-мяч/спортивный снаряд не попал в сектор;

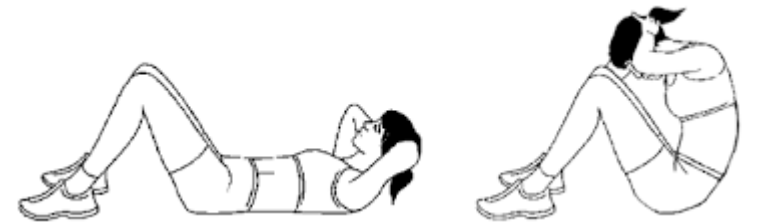
-попытка выполнена без команды судьи;

-просрочено время, отведенное на попытку.



Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение лежа на спине, на гимнастическом мата «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты



Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);*
- отсутствие касания лопатками мата;*
- размыкание пальцев «из замка»;*
- смещение таза (поднимание таза);*
- изменение прямого угла согнутых ног*



Челночный бег 3x10 метров

Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум два человека

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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



Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- Участник совершил заступ за линию метания*



Плавание

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, в результате которых испытание не засчитывается:

- Ходьба либо касание дна ногами;*
- использование для передвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек и подручных средств.*



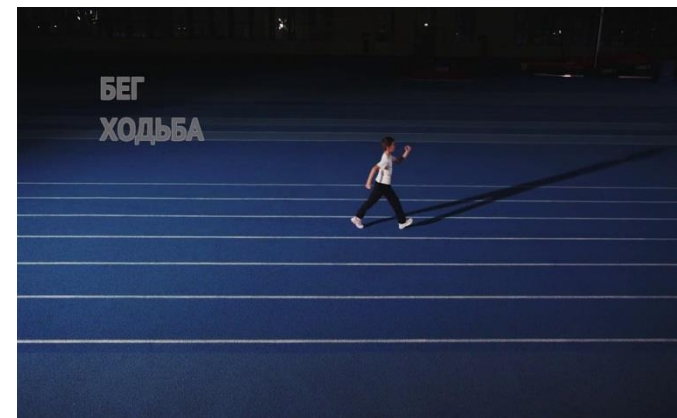
Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Последовательность сочетания двигательных действий:

- 1. Прохождение дистанции начинается с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем бег;*
- 2. В момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;*
- 3. При появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется перейти снова на бег.*

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек



Бег на лыжах

Проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом



Кросс (бег по пересеченной местности)

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением пешеходов и транспорта.

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

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Стрельба

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных.

Время на стрельбу — 10 мин.

Время на подготовку — 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя или стоя с опорой

локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) **по мишени № 8.**

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку

на дистанцию 10 м

(5 м для участников III ступени комплекса) **по мишени № 8.**

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи;*
- 2) заряжено оружие без команды спортивного судьи.*



Туристский поход ГТО с проверкой туристских навыков

Один из наиболее распространенных тестов — туристский поход ГТО с проверкой туристских навыков. На основании прохождения этого теста специалисты могут определить уровень подготовки каждого члена команды.

Основные нормативы

Тест ГТО на туристский поход содержит определенные нормативы, которые не зависят от пола и составляются для различных возрастных групп. Нормы туристского похода ГТО для следующих возрастных групп составляют:

- 40-59 лет – 5 километров.
- 13-17 лет и группа 30-39 – 10 километров.
- 18-29 лет – 15 километров.

Самозащита без оружия

Нормативы самбо в ГТО были включены в комплекс в 2016 г.

Примечательно, что приказ был подписан 16 ноября, в честь 77-летия признания самбо спортивным состязанием. С того дня в нормах появились:

основные приемы самостраховки;

освобождение от захватов;

защита от ударов.

Нормы ГТО по самозащите без оружия

включены в комплекс, начиная

с четвертой ступени нормативов,

то есть с 13 лет.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ КОМИ



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

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

Сыктывкар 2018