

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Учебно-методическое пособие

Воронеж  
Издательский дом ВГУ  
2017

## **Основания для разработки методических рекомендаций**

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта» на 2013-2020 годы доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 г. в соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 в стране введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Постановлением Правительства РФ от 11 июня № 540 утверждено Положение о комплексе ГТО, которым определены принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по внедрению и дальнейшей реализации комплекса ГТО.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

### **I. Общие положения**

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения России (далее – комплекс «ГТО»).

2. Комплекс «ГТО» устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

3. Комплекс «ГТО» предусматривает подготовку и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения России (далее – возрастные группы) установленных нормативов

развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта РФ. Порядок награждения граждан знаками отличия комплекса и присвоения им спортивных разрядов утверждается Министерством спорта РФ.

Лица, имеющие одно из спортивных званий и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включают проверку знаний и умений по следующим разделам: а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности; б) гигиена занятий физической культурой; в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта; г) основы методики самостоятельных занятий; д) основы истории развития физической культуры и спорта; е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивная часть комплекса направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов, включает нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в комплекс.

Порядок организации и проведения тестирования населения утверждается Министерством спорта РФ. Министерством обороны РФ по согла-

сованию с Министерством спорта РФ утверждается порядок организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных ему образовательных учреждениях.

#### **IV. Организация работы по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

К выполнению нормативов допускаются лица, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов медицинского осмотра.

Субъекты РФ вправе по своему усмотрению дополнительно включить в комплекс «ГТО» на региональном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Поступающие на обучение по образовательным программам высшего образования вправе представлять сведения о наличии знаков отличия комплекса «ГТО», которые учитываются образовательными организациями при приеме на основании порядка учета индивидуальных достижений, установленных правилами, утверждаемыми образовательными организациями самостоятельно.

Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса «ГТО», может быть назначена повышенная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки РФ.

Подготовка к выполнению и выполнение нормативов комплекса различными возрастными группами могут осуществляться в рамках мероприятий международного движения «Спорт для всех».

Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Рекомендации для работодателей по подготовке и выполнению нормативов для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством спорта РФ.

Для выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений комплекса в субъектах РФ создаются центры тестирования. Порядок создания и положение об указанных центрах тестирования утверждаются Министерством спорта РФ.

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий Министерства спорта РФ, субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта включают физкультурные и спортивные мероприятия, предусматривающие выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов.

Координацию деятельности по поэтапному внедрению комплекса «ГТО» осуществляет Министерство спорта РФ.

Учет данных о выполнении испытаний и нормативов осуществляется в порядке и по форме федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса, которые утверждаются Министерством спорта РФ.

## **V. Подтягивание из виса на высокой или низкой перекладине**

**Порядок проведения испытаний.** Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

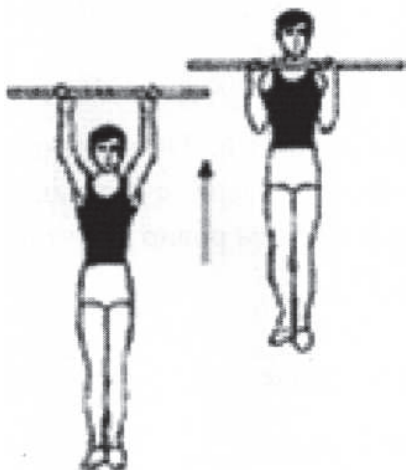
Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение

на 0,5 секунды, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Ошибки** (попытка не засчитывается): а) подтягивание рывками или махами ног (туловища); б) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; в) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП (исходного положения).

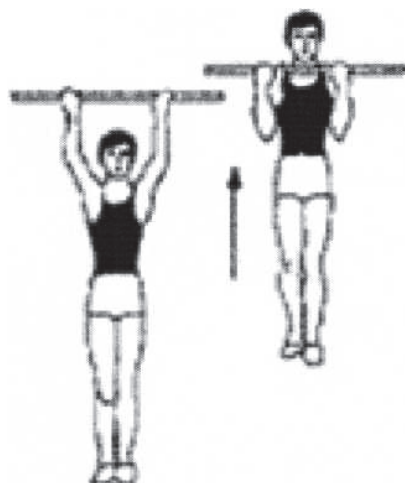
### **Техника подтягивания на перекладине.**

**Подтягивания средним прямым хватом** (работают мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы). Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.



*Рис.1. Подтягивания средним прямым хватом*

**Подтягивание средним обратным хватом** (этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь в полном объеме, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца, работают широчайшие мышцы спины и бицепсы). Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.



*Рис.2. Подтягивания средним обратным хватом*

### **Программа тренировок на перекладине.**

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, определи свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выясни, к какой группе ты относишься, и выполняй предписанный для тебя комплекс два-три раза в неделю. Через месяц протестируй себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие коррективы.

**1 группа:** лучшая попытка от 0 до 1 раз.

Проблема: ты пока слаб для собственного веса.

Решение: выполняй только обратную часть подтягиваний. То есть подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а опускайся только за счет силы рук. Между сетами отдыхай ровно 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 раз.

Проблема: ты не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг - мышцы.