**Методические рекомендации подготовки к тестированию ГТО.**

## Содержание:

*Нормативное обеспечение реализации тестирования ГТО. Третий урок физической культуры. Нормативы комплекса ГТО. Нормативы комплекса «ГТО» для подростков. Координационные способности. Развитие гибкости. Скоростно-силовые способности. Силовые способности. Скоростные способности.*

**Лекция.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) предполагает установление государственных требований к физической подготовленности граждан РФ. Комплекс ГТО включает в себя упражнения (тесты), которые определяют уровень развития физических качеств и упражнения, которые способствуют формированию прикладных двигательных умений и навыков. Широко представлены в комплексе ГТО легкоатлетические упражнения – бег на разные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча). При успешном выполнении школьником нормативов, определенных Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, условием выступает правильный подбор и применение упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательного воздействия в ходе физической подготовки. Также, успешное выполнение нормативов зависит от методики проведения внеурочных форм занятий.

С 1 сентября 2014 года был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО, и он составил программную и нормативную основу физического воспитания населения. Реализация данного комплекса контролируется непосредственно государством – президентом и правительством. Целенаправленная подготовка обучающихся к выполнению тестовых нормативов комплекса ГТО зависит от содержательной стороны и методики построения уроков с образовательно-тренировочной направленностью. **Образовательно-тренировочные уроки**, в соответствии со своими задачами и направленностью учебного материала, могут быть целевыми, комплексными и контрольными. **Целевые уроки являются однонаправленными** и предусматривают решение, в основном, одной педагогической задачи. Целевые уроки включают в себя один двигательный компонент физической подготовки. Основная часть занятия характеризуется выполнением одного вида испытаний программы ГТО – кроссовый бег, бег на лыжах и т.д. Комплексные уроки предполагают решение нескольких педагогических задач и включают в себя 2-3 и более двигательных компонентов программы ГТО, причем в разных сочетаниях. Комплексные занятия заканчивают медленным бегом, который переходит в ходьбу, а затем выполняются дыхательные упражнения и упражнения для расслабления мышц, что способствует ускорению восстановительных процессов в организме. Распределение физических упражнений осуществляется таким образом, чтобы оказать всестороннее воздействие на физическое развитие и физические качества учеников, способствовать формированию прикладных двигательных умений. Первая половина основной части занятия предполагает выполнение упражнения на овладение техникой двигательного действия, упражнения на развитие быстроты движений. Вторая половина основной части занятии предполагает использование упражнений на развитие выносливости. Продолжительность занятия – 45-90 минут.

Контрольные занятия предполагают контроль за уровнем технической и физической подготовленности учеников и выявления степени готовности к выполнению соответствующего норматива. Полученные данные способствуют выявлению уровня эффективности средств, методов и физических нагрузок, применяемых в учебно-тренировочном процессе, что дает возможность при необходимости вносить коррективы в занятия. Важно отметить, что **подготовка к выполнению норм ГТО имеет кумулятивный** эффект – суммирование, наслаивание результатов предыдущих занятий на последующие, при условии того, что занятия физическими упражнениями происходят не менее 3-х раз в неделю. Отдых между занятиями не должен превышать 3-4 дней.

***Принципы подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО:***

1. Принцип регулярности и систематичности учебно-тренировочных занятий;
2. **Принцип доступности и индивидуализации в выборе физических упражнений и нагрузок, при учете анатомических и физиологических особенностей детей – продолжительность выполнения упражнений, скорость выполнения упражнений, количество повторений упражнений и т.д.);**
3. Принцип непрерывности и постепенности повышения физических нагрузок.

Важным аспектом подготовки к выполнению нормативов ГТО является формирование на уроках соответствующих знаний в области физической культуры и спорта, которые отражены в Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО, формирование у обучающихся представлений о физической подготовке и физических способностях, физической нагрузке и влиянии этой нагрузки на системы организма, а также знания способов регулирования нагрузки, в процессе выполнения физических упражнений. **Эффективному выполнению комплекса ГТО способствовало внедрение в базисный учебный план третьего урока** физической культуры. С введение этого третьего часа физической культуры произошло повышение уровня физического развития школьников, воспитания и развития двигательных способностей, повышение уровня работоспособности.

Тестирование в рамках комплекса ГТО проводится в центрах тестирования. Комплекс ГТО состоит из двух частей:

1. **Нормативно-тестирующая часть –** общая оценка уровня физической подготовленности на основании результатов выполнения нормативов (награждение знаками отличия комплекса ГТО);
2. Спортивная часть – привлечение к регулярным занятиям физической культурой при учете возрастных особенностей.

*Виды испытаний и нормативные требования включают в себя:*

1. Виды испытаний, которые позволяют определять развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков населения;
2. Нормативы, которые позволяют оценивать уровень развития физических качеств, учитывая половые и возрастные особенности, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности.

Тестирование, которое позволяет определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в определенной последовательности:

1. Гибкость. Для тестирования гибкости предлагается осуществить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье. Выполнение осуществляется из исходного положения – стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, а ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 сантиметров. Участник выполняет два предварительных наклона, а на третьем наклоне касается пальцами пола или ладонями обеих рук, при этом удерживает касание 2 секунды. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Ошибки при этом испытании, при которых тест не засчитывается: 1) ноги согнуты в коленях; 2) результат удержан пальцами одной руки; 3) отсутствует удержание результата в течение 2 секунд.
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью;
6. Рывок гири;
7. Тестирование скоростных возможностей: 1) челночный бег 3\*10 метров; 2) бег 30, 60, 100 м – проводится по дорожкам стадиона или на площадке с ровной поверхностью;
8. Тестирование скоростно-силовых возможностей: 1) прыжок в длину с места с толком двумя ногами; 2) прыжок в длину с разбега; 3) метание мяча и спортивного снаряда (150 грамм); 4) поднимание туловища из положения лежа на спине.

Для каждого возраста и пола разработаны свои нормативы комплекса ГТО.

### 3 ступень ГТО 2018 — для 11-12 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 11-12 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | | | | |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 3 км по пере- сеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 8. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | 0.50 | Без учета времени | | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 5 км | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

### 4 ступень ГТО 2018 — для 13-15 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | | | — | — | — |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | — | — | — | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | — | — | — | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладо- нями | Пальцами | | Ладо- нями |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | — | — | — |
| или кросс на 3 км по пере- сеченной местности \* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.43 | Без учета | | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 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 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 10 км | | | | | |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 12 | | | | | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

С целью повышения эффективности подготовки учащихся к выполнению норм комплекса ГТО необходимо разрабатывать задания для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Эти задания будут выполняться в домашних условиях, на спортивных площадках по месту жительства и т.д. Индивидуальные самостоятельные занятия направлены на повышение функционального состояния организма и уровня физической подготовленности. Индивидуальные самостоятельные занятия состоят из упражнений, которые доступны для выполнения в домашних условиях – это упражнения общеподготовительной направленности и упражнения, направленные на развитие и поддержание уровня физических качеств. С целью развития силовых способностей применяются гантели разного веса, съемная перекладина и т.д. Важно, в процессе занятий постепенно увеличивать объем и интенсивность нагрузок. С целью поддержания достигнутого уровня физической подготовленности необходимо заниматься 2 раза в неделю по 45-60 минут, а для повышения уровня физической подготовленности, необходимо заниматься 3 раза в неделю. Важно помнить о том, что физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка будет недостаточной. Особое внимание нужно уделять тем двигательным способностям, которые не соответствуют требованиям комплекса ГТО.

***Развитие координационных способностей****.* В настоящее время увеличился объем деятельности, которая осуществляется в неожиданных ситуациях, требующих проявления находчивости, быстроты реакции, концентрации внимания, пространственно-временной точности и т.д. Все эти способности связывают **с понятием ловкости**, в рамках теории физического воспитания. Ловкость является способностью человека быстро и оперативно решать двигательные задачи. Ловкость довольно сложное двигательное качество. Уровень развития ловкости определяется высоким уровнем развития мышечного чувства. **Основа ловкости – координационные способности**, которые представляют собой способности быстро, точно, целесообразно, наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно те, которые возникают неожиданно. Выделяют группы координационных способностей:

1. Способности точно соизмерять и регулировать динамические параметры движений и пространственно-временные параметры движений, зависящие от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» - чувства прилагаемого усилия;
2. Способности удерживать статическую позу и динамическое равновесие, зависящее от способности к удержанию устойчивого положения тела;
3. Способности к выполнению двигательных действий без лишней напряженности мышц, которые предполагают чрезмерное напряжение мышц, обеспечивающих поддержание позы.

Факторы, от которых зависит проявление координационных способностей:

1. Способность человека точно анализировать движения;
2. Деятельность анализаторов, двигательного в частности;
3. Сложность двигательного задания;
4. Уровень развития других физических способностей – скоростные, динамическая сила, гибкость и т.д.;
5. Смелость и решительность;
6. Возраст;
7. Общая подготовленность обучающихся – запас разнообразных, вариативных двигательных умений и навыков и т.д.

Те координационные способности, характеризующиеся точностью управления силовыми, пространственно-временными параметры обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации – передача импульсов от рабочих центров к нервным. Эти способности обладают выраженными возрастными особенностями. Нас интересует подростковый возраст (11-15 лет). Возраст 11-13 лет характеризуется увеличение точности дифференцировки мышечных усилий, улучшением способности к воспроизведению заданного темпа движений. Высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обуславливается завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением высокого уровня взаимодействия всех анализаторов и завершением развития основных механизмов произвольных движений характеризуется возраст 13-14 лет. В период 14-15 лет, у подростков наблюдается снижение пространственного анализа и координации движений. Все эти особенности необходимо учитывать при планировании уроков, направленных на достижение выполнения нормативов комплекса ГТО.

Воспитание координационных способностей предполагает использование определенных методических подходов.

1. Обучение новых движениям при постепенном увеличении их координационной сложности. Данный метод наиболее употребим в рамках базового физического воспитания и первых этапах спортивного совершенствования. Когда осваиваются новые упражнения, учащиеся могут пополнять свой двигательный опыт и развивать способность образовывать новые формы координации движений.
2. Воспитание способности к перестройке двигательной деятельности в резко меняющихся условиях. Данный подход применяется в базовом физическом воспитании, в игровых видах спорта, в единоборствах.
3. Повышение пространственно-временной, силовой точности движений с помощью улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный подход широко применяется в различных видах спорта и профессионально-прикладной физической подготовке.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Когда мышцы слишком напряжены, может возникнуть дискоординация движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, изменению техники, утомлению. Важно помнить, что мышечная напряженность проявляется в тонической и координационной формах. Тоническая напряженность представляет собой повышение тонуса мышц в состоянии покоя. Данный вид напряженность зачастую возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким. Для снятия тонической напряженности используются упражнения в растягивании, маховые движения в расслабленном состоянии, плавание, массаж и т.д. Координационная напряженность представляет собой неполное расслабление мышц в процессе работы или замедление перехода в фазу расслабления. С целью снижения координационной напряженности используются такие приемы, как формирование актуализированной установки на расслабление в нужные моменты в процессе физического воспитания.

С целью развития координационных способностей используются определенные методы:

1. Стардартно-повторные упражнения – при изучении новых сложных двигательный действий;
2. Вариативные упражнения: 1) строго заданное варьирование отдельных характеристик или в целом двигательного действия; 2) изменение исходных и конечных положений; 3) изменение способов выполнения действий; 4) «зеркальное» выполнение упражнений; 5) выполнение освоенных двигательный действий после воздействия на вестибулярный аппарат; 6) упражнения с исключением зрительного контроля – в специальных очках или с закрытыми глазами.
3. Игровые методы;
4. Соревновательный метод.

Координационные способности – это не единственные способности, которые развиваются в рамках подготовки к тестированию в комплексе ГТО. С описание остальных способностей и способов их развития, Вы сможете ознакомиться в предложенной литературе.

## Литература, рекомендуемая для изучения:

1. Куликова А.В. Методические рекомендации для учителей физической культуры по подготовки обучающихся к выполнению норм ВФСК «ГТО».
2. Методические рекомендации по подготовке и проведению испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) обучающихся школьного возраста.
3. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskiie_riekomiendatsii_po_podghotovkie_obuchaiushchikhsia_k_sdachie_no>