Министерство образования и молодежной политики

Свердловской области

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

Свердловской области

«Ирбитский гуманитарный колледж»

**Информационные материалы для подготовки**

**к вступительному испытанию (онлайн-тестированию)**

**по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования**

Ирбит

2021

**Пояснительная записка**

В соответствии с перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утверждаемым Министерством просвещения Российской Федерации, проводятся вступительные испытания при приеме на обучение по специальности среднего профессионального образования 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в области физкультурно - оздоровительной деятельности.

Вступительные испытания проводятся при поступлении на очную форму обучения по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности в форме решение тестовых вопросов.

Данный материал содержит изучение теоретического материала по темам: «Физическая культура как социальный феномен общества», «ГТО», «Легкая атлетика». На основе данного материала разработан тест, для вступительных испытаний по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тест откроется в день проведения вступительных испытаний 11.08.2020 г. с 11.00 до 11.30. Отведенное время для вступительных испытаний - 30 минут. Данный тест состоит из 20 вопросов. В данный тест входит выбор одного правильного ответа, дать письменный ответ на вопрос.

По результатам вступительных испытаний на основании полученных результатов, выставляются оценки по бальной шкале. Максимальная оценка, которую может получить абитуриент успешно прошедший тест составляет 0,2 балла.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество баллов | 0 | 0,1 | 0,15 | 0,2 |
| Количество правильных ответов | 0-11 | 12-14 | 15-17 | 18-20 |

**Физическая культура как социальный феномен общества**

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальны возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Она воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей.

К материальным ценностям относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение.

К духовным ценностям можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений, этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности и др.

В теории физической культуры используются такие понятия, как «физическая культура», «спорт», «неспециальное физкультурное образование», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое упражнение» и многие другие. Эти понятия носят наиболее общий характер, а конкретные термины и понятия, так или иначе, вытекают из определений более общих категорий.

Главным и наиболее общим из них является понятие «физическая культура».

Итак, физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

**К видам физической культуры относятся**:

* спорт,
* физическая рекреация,
* двигательная реабилитация.

Рассмотрим более подробно каждый вид.

Спорт – это игровая и соревновательная деятельность, а также подготовка к ним, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Спорт направлен на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности.

**Специфическими признаками спорта являются**:

* состязательность,
* специализация,
* направленность на наивысшие достижения,
* зрелищность.

**Физическая рекреация** – вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности.

Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры, представляет собой рекреативную деятельность.

**Двигательная реабилитация** – вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановление или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Этот процесс осуществляется комплексно, под воздействием специально подобранных физических упражнений, массажа, водных и физиотерапевтических процедур и некоторых других средств. Это – восстановительная деятельность.

Поскольку мы определяем физическую культуру как часть общей культуры, а культурное наследство должно передаваться от поколения к поколению в процессе воспитания, то и физическая культура со всеми ее составляющими должна передаваться через воспитание.

Физическое воспитание – это педагогический процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Термин «физическое воспитание» иногда может быть заменен термином «физическая подготовка», но обычно последним пользуются, когда хотят подчеркнуть прикладную направленность физического воспитания (например, профессионально-прикладная физическая подготовка).

Физическая подготовка – вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.)

Она может определяться и как вид общей подготовки спортсмена (физическая подготовка спринтера, боксера, борца и т.п.).

Определяя понятия «физическая культура» и «физическое воспитание», необходимо помнить, что они не сводятся друг к другу. По сути, физическое воспитание составляет ядро физической культуры, т.к. является организационным процессом передачи, использования и приумножения ценностей физической культуры.

К результатам процесса физического воспитания и физической подготовки относят:

1) физическую подготовленность,

2) спортивные достижения,

3) физическое совершенство.

Последний результат наиболее существенен, поскольку физическое совершенство – это оптимальный уровень гармоничного развития и всесторонней физической подготовленности человека, отвечающий потребностям общества.

Говоря о направленном физическом совершенствовании человека, нельзя забывать об объективном, естественном процессе физического развития его в процессе онтогенеза.

**Физическое развитие** – закономерный процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Это также и результат воздействия указанных средств и процессов, который можно измерить в данный конкретный момент (размеры тела и его частей, показатели различных двигательных качеств и способностей, функциональные возможности систем организма).

**Физические упражнения** – движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.

С одной стороны это средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой стороны – это также и метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации.

**Готов к труду и обороне (ГТО)**

**ГТО в 1918 – 1925 годы**

В известном детском стихотворении С.Я.Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак „ГТО“ на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

**Первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие**

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.



К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

**Мужчины:**

I категория — с 18 до 25 лет,

II категория — с 25 до 35 лет,

III категория — с 35 лет и старше.

**Женщины:**

I категория — с 17 до 25 лет,

II категория — с 25 до 32 лет,

III категория — с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:

* бег на 100, 500 и 1000 метров;
* прыжки в длину и высоту;
* метание гранаты;
* подтягивание на перекладине;
* лазание по канату или шесту;
* поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
* плавание;
* умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
* умение грести 1 км;
* лыжи на 3 и 10 км;
* верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО выполнялись в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Уже в 1931 году значки ГТО получили 24 тысячи советских граждан.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижным.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

ЗНАЧКИ ГТО 1931-1936 ГОДОВ (I И II СТУПЕНЬ)

 

Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским.

Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая все в больших масштабах начала успешно выполнять испытания на значок ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошло уже 25 испытаний — 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II шире представлены спортивные испытания:

* прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин);
* фехтование;
* прыжки в воду;
* преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 году значки ГТО получили 465 тысяч, а в 1933 году — 835 тысяч физкультурников.

Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А.Маслову, B.Н.Поручаеву и другим.



Каждый из них получил от народного комиссариата обороны именные золотые часы с надписью «Лучшему физкультурнику Советского Союза от К.Е.Ворошилова».

Среди награждённых оказались и работники Центрального дома Красной армии. Один из них — Алексей Петрович Кувшинников — удивительно разносторонний спортсмен, занимавшийся плаванием, лёгкой атлетикой, бегом на лыжах, гимнастикой, теннисом и ещё шестнадцатью видами спорта. Он без особого труда одним из первых в стране выполнил все нормы ГТО повышенной трудности и получил значок II ступени под номером 18. Около 20 лет своей службы Кувшинников отдал армейскому спорту, был главным тренером Вооружённых Сил СССР по волейболу и баскетболу.

Первыми женщинами, получившими значки ГТО II ступени, были слушательницы Военно-воздушной академии.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

* бег на короткие и длинные дистанции;
* прыжки в длину и высоту с разбега;
* метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 километров для мальчиков и 2-3 километра для девочек, ходьба в противогазе;
* гимнастические упражнения;
* лазание;
* подтягивание;
* упражнения на равновесие;
* поднятие и переноска тяжестей.

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО обрел такую популярность, что уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых гордо носила на груди значок ГТО.

Значок ГТО приобрел настолько высокую значимость, что на Московском физкультурном параде 1934 года он стал «пропуском» в колонну для участия.

ЗНАЧОК БГТО ОБРАЗЦА 1934 ГОДА



Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 — 1937 гг.

Это повлекло за собой введение разрядных норм, спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, определяющей последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развития их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии выполнения спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта:

* легкой атлетике;
* гимнастике;
* тяжелой атлетике;
* боксу;
* борьбе;
* плаванию;
* теннису;
* фехтованию;
* конькобежному;
* cтрелковому спорту.

Притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт миллионам советских девушек и юношей. С выполнения нормативов комплекса ГТО начали свой путь знаменитые советские спортсмены, победители крупнейших международных соревнований. С 1938 года начали проводиться Всесоюзные соревнования по различным программам многоборья ГТО: первенства СССР и ВЦСПС (1938 — 1939, 1949 — 1951), чемпионаты СССР и первенства ВЦСПС (1974 — 1982), чемпионаты СССР (1989 — 1991).

ОСНОВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ВСЕСОЮЗНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО)

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

К концу 30-х годов, когда комплекс ГТО находился на пике популярности, встал вопрос об улучшении его содержания. Нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания, что привело в 1939 году разработке новых норм комплекса ГТО, которые 26 ноября 1939 года были утверждены специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Вступивший в действие с 1 января 1940 года новый комплекс ГТО содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало, по мнению разработчиков, сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

По сравнению с предыдущим комплексом количество нормативов было значительно уменьшено.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени на «выполнено» и «отлично». Было установлено повторное выполнения норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Жизнь показала, что структура комплекса ГТО 1939 года, несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

**Комплекс ГТО и Великая Отечественная война**

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая „случайность“ и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.

Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

ИВАН КОЖЕДУБ АЛЕКСАНДР ПОКРЫШКИН

 

 НИКОЛАЙ ГАСТЕЛЛО ВЛАДИМИР ПЧЕЛИНЦЕВ

 

**Комплекс ГТО в послевоенное время**

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений.

Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11

В комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше.

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны. В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 — 13 лет и трудящихся 40 −60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов:

изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики;

упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками,— бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности:

I ступень — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 — 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 — по выбору.

II ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний.

III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний.

IV ступень — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний.

V ступень — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

 

Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал.

В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к выполнению комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен лётчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждает спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышает ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Всесоюзная инспекция ГТО, в свою очередь, привела в действие работу республиканских, краевых, областных, городских, районных инспекций. Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В состав инспекций и инспекторских групп входили почетные ветераны физкультурного движения, активисты комплекса ГТО, лучшие спортсмены, представители партийных, советских, профсоюзных и комсомольских организаций, отделов народного образования, здравоохранения, военных комиссариатов, комитетов народного контроля, спортивных комитетов и ДСО, организаций ДОСААФ.

Инспекции и инспекторские группы проводили выборочные проверки не только по приему испытаний, но и самих значкистов ГТО, контролировали качество подготовки общественных инструкторов, организацию тренировок, строительство и оборудование городков ГТО, использование спортсооружений, состояние наглядной агитации и пропаганды.

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

В начале 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Для постоянной популяризации комплекса ГТО к работе систематически привлекались спортивные организации, профсоюзы, комсомол, ДОСААФ, министерства и ведомства, руководители предприятий, учреждений, колхозов, совхозов, учебных заведений.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

С 1974 по 1981 год проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 году, например, в массовых стартах участвовали 37 миллионов человек, причём в финале — около 500 человек; призёрам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почётный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

Одним из таких первенств был чемпионат СССР по многоборью комплекса ГТО на призы газеты «Комсомольская правда». В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс.

До середины 80-х годов руководство работой по Комплексу и многоборьям ГТО, военно-спортивным многоборьям осуществлялось партийно-государственными и профсоюзными органами, Министерством обороны СССР и ЦК ДОСААФ. Спорткомитеты всех уровней, коллективы физкультуры и образовательные учреждения выполняли решения государственных и партийных органов и активно участвовали во всесторонней физической подготовке населения. С 1983 по 1988 годы Чемпионаты СССР не проводились по решению Госкомспорта СССР. В 1986 году в Ленинграде впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО», в июле 1989 году была создана Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО (председателем избрали Галактионова Г.Н., ответственным секретарем — Криво В.М.), а в сентябре 1989 года — Всероссийская федерация Комплекса и многоборий ГТО (президент — Галактионов Г.Н.).

Значок «Отличник ГТО» вручался тем, кто выполнил нормативы на золотой значок IV ступени комплекса 1972 года «Физическое совершенство» и имел один 1-й или два 2-х спортивных разряда в любом виде спорта.

«Почетный знак ГТО» вручался тем, кто выполнял нормативы в течение нескольких лет подряд.

Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

В 1981 году, к 50-летию комплекса ГТО, Комитетом по физической культуре и спорту при Совете министров СССР и ЦК ВЛКСМ был выпущен специальный наградной знак.

В начале 1985 года в Комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из 3 ступеней, а для школьников—из 4-х.

ЗНАЧКИ ГТО В РЕДАКЦИИ 1985 ГОДА И ЗНАЧОК ГТО, ВЫПУЩЕННЫЙ В КОНЦЕ 1980-Х ГОДОВ



 Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

**Возрождение комплекса ГТО в современной России**

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробились на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

«Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения „Спорт для всех“ и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

* повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
* увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в Российской Федерации;
* повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
* формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

* добровольность и доступность;
* оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
* обязательность медицинского контроля;
* учет региональных особенностей и национальных традиций

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

**Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний**

**(тестов) по выбору для оценки развития физических качеств**

**и прикладных двигательных умений и навыков**

1) Челночный бег 3 x 10 м - определение развития ловкости и координационных способностей.

2) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м - определение развития ловкости и координационных способностей.

3) Бег 30, 60, 100 м - определение развития быстроты, скоростных способностей.

4) Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега - определение развития скоростно-силовых способностей.

5) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/о гимнастическую скамью/о сиденье стула - определение развития силы и силовых способностей.

6) Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье - определение развития гибкости.

7) Метание мяча или спортивного снаряда на дальность - определение скоростно-силовых способностей.

8) Поднимание туловища из положения лежа на спине - определение скоростно-силовых способностей.

9) Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м - определение развития выносливости.

10) Смешанное передвижение или скандинавская ходьба - определение развития выносливости.

11) Бег на лыжах, передвижение на лыжах либо кросс (бег по пересеченной местности), в случае отсутствия условий проведения бега на лыжах. Порядок замены определяется центром тестирования) - овладение прикладными навыками.

12) Смешанное передвижение по пересеченной местности - овладение прикладными навыками.

13) Плавание 25, 50 м - овладение прикладными навыками. Тестирование умения плавать проводится после предварительного обучения.

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

15) Самозащита без оружия - овладение прикладными навыками. Тестирование самозащиты без оружия необходимо производить после предварительного обучения и тренировок.

16) Туристский поход с проверкой туристских навыков - овладение прикладными навыками.

 **Порядок организации тестирования качества быстроты**

**(скоростные возможности)**

2.1. Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22+/-0,1 м.

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

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 за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт).

**3. Порядок организации тестирования качества силы**

**3.1. Подтягивание из виса на высокой перекладине**

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);

- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;

- магнезия;

- наждачная бумага;

- материя для протирки грифа перекладины;

- разновысокие банкетки (стремянка) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;

- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается;

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги;

- нарушение техники выполнения испытания:

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее 1 с;

- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: 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.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

- 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.

**3.5. Рывок гири**

Тестирование проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2 x 2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты).

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

Техника выполнения испытания

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи "Старт!". Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять ее вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды "Старт!", судья останавливает выполнение командой "Стоп!", после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду "Старт!". При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: "Не считать!".

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 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:

- использования каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

- использования канифоли для подготовки ладоней;

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

- выход за пределы помоста;

- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

**4. Порядок организации тестирования качества выносливости**

4.1. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

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

**5. Порядок организации тестирования качества гибкость**

**5.1. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи 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 выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

**6. Порядок организации тестирования**

**скоростно-силовых возможностей**

**6.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

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: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 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.

**7. Порядок организации тестирования**

**координационных способностей**

**7.1. Челночный бег 3 x 10 метров**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м. По команде "Марш!" обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 м. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания

По команде "На старт!" тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде "Внимание!", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее, касается любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- начало выполнения испытания до команды судьи "Марш!" (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

7.2. 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 51 г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

Участник совершил заступ за линию метания.

**Легкая атлетика**

**Эстафетный бег**

## Правила эстафетного бега.Они установлены IAAF, являются обязательными на официальных соревнованиях; при нарушении правил достигнутые результаты признаются недействительными.

Материал изготовления эстафетной палочки: дерево, пластик, металл. Цвет может быть любым, но он должен быть ярким и легко различимым для судей и болельщиков.
Эстафетная палочка во все время проведения соревнований находится только в руках участников команды; передача её осуществляется из правой руки в левую, а из левой в правую; участники команды, которые проходят первый и третий отрезок, бегут с палочкой в правой руке, а второй и четвертый – в правой. Палочка перекладывается только из руки в руку, её нельзя бросать или перекатывать; в случае падения палочки поднимает её только тот спортсмен, который нес, иначе вся команда будет снята с соревнований. Передача палочки происходит только в двадцатиметровой зоне: это отрезок, состоящий из 10 метров до черты между этапами и 10 метров после неё. При нарушении этого правила команда дисквалифицируется.

В эстафете участвуют четыре спортсмена – по одному на каждый этап дистанции; каждый участник может пробежать только свой этап, замены недопустимы, в случае отсутствия бегуна на своем этапе команда снимается с соревнований. Для эстафет с дистанцией до 400 метров каждый атлет бежит только по своей дорожке от старта до финиша. На дистанциях длиной 400 метров и выше старт и первый этап проходят по своим дорожкам, после первого круга разрешается бежать по общей дорожке.
Любое нарушение правил любым из спортсменов, участвующих в эстафетном забеге, является основанием для дисквалификации всей команды.

## *Техника эстафетного бега*

По своим навыкам техника эстафетного бега идентична спринтерской, кроме техники передачи эстафетной палочки. Перед началом забега четыре атлета распределяются по дистанции на равном расстоянии между собой; длина расстояния зависит от длины этапов.

Бегун первого этапа начинает соревнование с низкого старта, эстафетная палочка находится в правой руке; после старта следует занять крайнюю левую сторону своей дорожки, но не в коем случае не наступать на ее границу.

Бегун второго этапа имеет право начинать разгон за десять метров до начала 20-метровой зоны, стартует из положения высокий старт и старается максимально разогнаться еще до передачи палочки.  Сократив расстояние до нескольких метров до второго атлета, первый произносит «Оп» и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх и принимает эстафетную палочку, после чего первый бегун медленно останавливается и остается на своей дорожке. Прием повторяется на третьем и четвертом этапе, четвертый член команды набирает максимальную скорость, так как ему не надо передавать эстафету, и финиширует одним из трех способов, принятых в спринте на средние дистанции: пробеганием, боком, рывком грудью вперед.

Эстафетный бег по своим правилам напоминает спринтерский. Однако самый главный его момент состоит в передаче палочки.

Палочка — это полая внутри трубочка, имеющая длину 28-30 см, окружность 12-13 см, вес 50-150 г. Она может быть деревянной, пластиковой, металлической, любого цвета, который хорошо виден судьям и зрителям.

Данный инвентарь на протяжении всего забега спортсмены держат в руках. Бегуны 1-го и 3-го этапов держат палочку в правой руке и передают товарищу в левую руку. Участники команды, преодолевающие 2-й и 4-й отрезки дистанции, бегут с палочкой в левой руке и передают ее, соответственно, в правую.

Передача осуществляется только из руки в руку; недопустимо бросать ее или перекатывать. Если инвентарь падает на землю, поднимает его тот атлет, который нес. В противном случае команда дисквалифицируется. Для передачи эстафеты предусмотрена особая зона, расположенная в пределах 10 м до линии, разделяющей этапы, и 10 м после. Несоблюдение этого положения также влечет снятие с состязаний.

Эстафетный бег выполняется командами, состоящими из четырех человек. Каждый атлет пробегает один этап, при этом не может быть никаких замен. Если бегун отсутствует на предназначенном ему отрезке, команда отстраняется от участия в соревновании.

Падение палочки на землю считается грубым нарушением правил. Несмотря на это, ее все же подбирают и продолжают сражение, хотя в большинстве случаев оно обречено на неудачу. Даже в случае победы судьи не засчитывают результат. Но тем не менее, это действие правилами не запрещено.

**Спринтерский бег**

## Особенности спринтерского бега

Спринтерский бег является одной из сложнейших легкоатлетических дисциплин. Работая на пределе возможностей, спортсмен показывает максимальную скорость,  скоростную выносливость и координацию. Каждое из трех качеств может повлиять на результат и определить место в финишном протоколе.

* Максимальная скорость – главный компонент в спринте. В беге на короткие дистанции основной задачей как раз является показать максимальную скорость. Она определяется двумя компонентами и тренируется в течение всей жизни, с раннего возраста.

Скорость бега определяется двумя важными умениями: частотой и длиной шага. Опытный тренер начинает развивать частоту движений у детей в возрасте от 10 до 16 лет. В этот период организм лучше всего поддается нагрузкам, основной целью которых является частота движений. Однако, улучшить результат в беге на короткие дистанции можно в любом возрасте.

* Скоростная выносливость – определяет способность спортсмена выдерживать максимальную скорость продолжительное время. Умение быстро бегать – хорошо, но необходимо поддерживать темп на протяжении всей дистанции.

Для решения поставленной задачи используют простой прием: спортсмен, выступающий на дистанции 100 метров, в определенные дни тренировочной недели бегает отрезки по 200 метров.  Если коронным отрезком является бег на 200 метров, тогда отрезки будут 400 метров.

Таким образом, тренируется скоростная выносливость, которая позволяет атлету показывать максимум на протяжении всей дистанции.

* Координация – определяет равновесие и точность движений бегуна. Развивать координацию необходимо двум причинам:

— Работа мышц. Высокий навык координации позволяет снять нагрузку с тех мышц, которые для выполнения данного действия не нужны.

— Спортсмену важно оставаться на своей дорожке. Просто наступив на линию дорожки соперника можно получить дисквалификацию.

Совокупность трех этих компонентов позволяет профессиональным спортсменам показывать лучшие результаты.

## *Техника спринтерского бега*

Дистанция в спринте делится на 4 этапа, которые отдельно рассматриваются при составлении тактического плана. Спринтеры уделяют большое внимание каждому, поскольку от качества их прохождения зависит конечный результат:

* Старт
* Стартовый разгон
* Бег по дистанции
* Финиширование
1. Старт. Существует два варианта – низкий и высокий старт. Опытные спринтеры чаще используют низкий старт, т.к. он имеет два преимущества: удобное положение и возможность совершить мощный толчок. Для низкого старта необходимо наличие колодок, которые настраиваются индивидуально.

Высокому старту обучают юных бегунов или в отсутствии необходимого инвентаря. Такой старт имеет плюсы в случае, когда спортсмен не овладел техникой бега. В этом случае использование низкого старта может привести к потере координации и падению. При высоком старте подобное не грозит.

Спортсмен на старте должен принять правильное положение: толчковая (более сильная) нога ставится впереди, маховая сзади. Руки согнуты в локтях. Плечевой пояс при этом расслаблен.

По команде “внимание” спортсмен переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Таз находится на уровне плечевого пояса. После команды “марш” необходимо с максимальной силой оттолкнуться от колодок.

Стартовый разгон. После отталкивания от колодок спринтер начинает разгон. Спортсмен делает 3 мощных шага. Важный момент – положение тела. Голова опущена вниз, туловище наклонено вперед. Такое положение позволит набрать максимальную скорость за короткие метры дистанции.

Подобное положение сохраняется на протяжении 30-40 метров, постепенно тело спортсмена выравнивается. Максимальная скорость бега в спринте 44,1 километров в час.

1. Бег по дистанции. Настоящая борьба начинается именно на данном этапе дистанции, когда пройдена почти половина пути. Бегун поднимает голову и смотрит вперед, туловище лишь слегка (5-7 градусов) наклонено вперед.

Распространенная ошибка – излишнее напряжение мышц плечевого пояса. Стараясь бежать максимально быстро спортсмен напрягает плечи, что приводит к потере скорости. При следующей попытке постарайтесь бежать широко расправив плечи. Результат станет лучше.

1. Финиширование. Самая эмоциональная часть спринта. Часто победу определяют сотые доли секунды. И нередко судьи используют фотофиниш – детальная запись момента финиширования.

Варианты финиширования также способны повлиять на результат. Два наиболее распространенных:

* Бросок грудью. За метр до финиша спортсмен делает резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Это позволяет сократить расстояние до финиша и повысить шансы на победу.
* Финиш боком. Суть заключается в повороте к финишной черте боком, что позволяет пересечь линию финиша первым.

*Места и оборудование для соревнований*

Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину 400 м. Пря­мая беговая дорожка должна быть в длину на 18 — 20 м больше проводимых дистанций (3 — 5 м до старта и 15 м после финиша). Круговая беговая дорожка представляет собой замкнутый контур, состоящий из двух параллельных отрезков, плавно соединенных одинаковыми поворотами.

На соревнованиях высшего и первого уровней должно быть 8 дорожек по кругу и 10 по прямой, на остальных соревнованиях допускается наличие 6 дорожек. Ширина дорожки — 125 см, шири­на линии, ограничивающей дорожку — 5 см. Ширина линии, находящейся справа по движению, входит в ширину дорожки.

Допускается уменьшение ширины дорожки на 5—10 см (кроме барь­ерного бега). Поверхность беговой дорожки и секторов должна быть на одном уровне и не иметь неровностей, уклонов. Измерение длины беговой дорожки проводится от линии финиша в обрат­ную сторону движения: первую дорожку измеряют по условной линии, отстоящей от бровки на 30 см, последующие дорожки — на 20 см. Погрешность измерения не должна превышать: 0,0003 х Д (где Д — длина дистанции). На поверхность беговых дорожек, по­мимо линий, ограничивающих дорожки, наносятся следующие разметки: линия финиша для всех дистанций, линии стартов по отдельным дорожкам, линии старта бега по общей дорожке, линии перехода бегунов с отдельных дорожек на общую, границы зон передач в эстафетном беге, линии предстартового построения в беге по общей дорожке (параллельно линии старта, сзади от нее в 3 м), линии (через 1 м), размечающие последние 5 м перед линией финиша. Эти линии наносятся разными цветами согласно правилам. Следует помнить, что линия финиша не входит в раз­мер дистанции, а линии старта входят

По обе стороны от линии финиша на расстоянии не менее 30 см от внутренней бровки и правой линии последней дорожки уста­навливаются финишные стойки высотой 1,4 м, в плоскости фи­ниша. На расстоянии не менее 5 м по обе стороны от финишного створа должны быть оборудованы судейские вышки для судей-хронометристов и финишной бригады.

Для барьерного бега используются барьеры, позволяющие изме­нять его высоту. Барьер состоит из деревянной перекладины, а ос­тальные его части могут быть из любого материала (в основном из металла). Высота и расстановка барьеров по дистанциям указаны в правилах соревнований. Барьеры, стоящие на соседних дорожках, не должны касаться друг друга, барьер должен падать в сторону финиша

Для проведения бега с препятствиями используются стационар­ные барьеры устойчивого положения весом 80— 100 кг. Конструк­ция препятствий может быть произвольной, но ее размеры долж­ны соответствовать правилам. Препятствие (А) яма с водой (Б — вид сверху), размеры в см.

Яма с водой должна распо­лагаться на повороте, противоположном финишу, с внешней или с внутренней стороны дорожки. Расстояние между препятствиями должно быть равно 1/5 действительной длины круга на данном стадионе. Общее число препятствий на дистанциях: 1500 м — 15; 2000 м — 23; 3000 м — 35, из них яма с водой преодолевается соответственно 3; 5 и 7 раз.