

МЕТОДИКА СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ

План

- 1. Нормативно-тестирующая часть Комплекса.**
- 2. Виды испытаний (тесты) Комплекса.**
- 3. Организация проведения испытаний (тестирование).**





Структура Комплекса

Комплекс состоит из двух частей:

- **первая часть (нормативно-тестирующая)** предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основе выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **вторая часть (спортивная)** направлена на привлечение граждан Российской Федерации к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов и спортивных званий.

1. НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА



состоит из трех основных разделов:

- **виды испытаний и нормативные требования;**
- **оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;**
- **рекомендации к недельному двигательному режиму**



Нормативные требования включают в себя:

- **бег 100 м** – определение развития скоростных возможностей;
- **бег 2000 -3000 м** – определение развития выносливости;
- **прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега** – определение скоростно-силовых возможностей;
- **подтягивание на низкой (из виса лёжа, девушки) перекладине и высокой (из виса, юноши) перекладине, рывок гири (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки), поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки)** – определение развития силы и силовой выносливости;

Нормативные требования

включают в себя:

- **наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье** – развитие гибкости;
- **метание спортивного снаряда на дальность** – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей;
- **плавание** – овладение прикладным навыком;
- **бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов)** – овладение прикладным навыком;
- **стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя (с III ступени)** – овладение прикладным навыком;
- **турпоход (с III ступени)** – овладение прикладными навыками.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
Ж Е Н Щ И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км(мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

VI СТУПЕНЬ (мужчины 18–29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	VI ступень – мужчины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Обязательные испытания (тесты)			
	Бег 100 м (сек)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег 3 км (мин, сек)	14.00	13.30	12.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	6	7	13
5.	Испытания (тесты) по выбору			
	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	20.20	19.30	23.30
	или 5 км (мин, сек)	26.00	35.30	31.00
	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени		
8.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени		0.42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	на дистанции 15 км		
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

VI СТУПЕНЬ (женщины 18–29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	VI ступень – женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Обязательные испытания (тесты)			
	Бег 100 м (сек)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	11.35	11.15	10.30
3.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)	8	11	16
5.	Испытания (тесты) по выбору			
	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 минуту)	34	40	47
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.20	19.30	18.00
	или 5 км (мин, сек)	37.00	35.00	31.00
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени		
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку. Дистанция – 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол, или стойку.	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	на дистанции 15 км		
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8

2. ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ) КОМПЛЕКСА

Бег на 100 метров



Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 100 м выполняется с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на 2-3 км



**Бег на
выносливость
проводится по
беговой дорожке
стадиона или
любой ровной
местности.
Максимальное
количество
участников забега –
20 человек.**

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки.

В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.



Прыжок в длину с разбега



Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины лёгкой атлетики (яма с песком).

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.



Метание спортивных снарядов на дальность



Метание спортивных снарядов (500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.





Подтягивание на высокой перекладине из виса

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).**
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.**
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.**
- 4) Разновременное сгибание рук.**

Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участница подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участницы. После этого участница выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участница подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.



Ошибки:

- 1) Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.



Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бёдрами, тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

Рывок гири

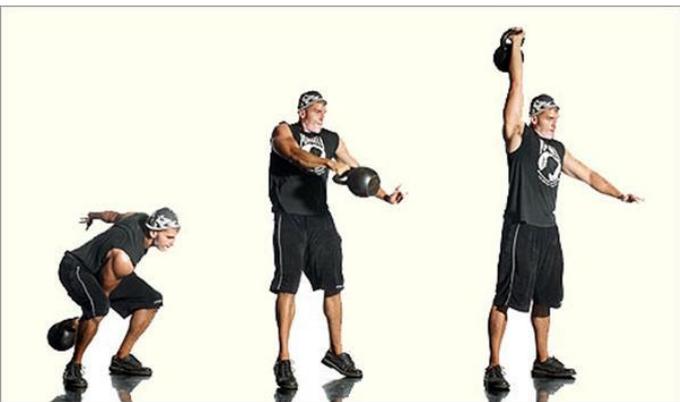
Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек. Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- 1) Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъём гири, в том числе гимнастические накладки.
- 2) Использовать канифоль для подготовки ладоней.
- 3) Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) Дожим гири.
- 2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
- 3) Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост.
- 4) Выход за пределы помоста.



Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Время выполнения упражнения – одна минута.



Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями коленей.
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

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

По команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.**
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.**
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.**



Плавание

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.



Запрещено:

- 1) Идти по дну.
- 2) Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
- 3) При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

Бег на лыжах



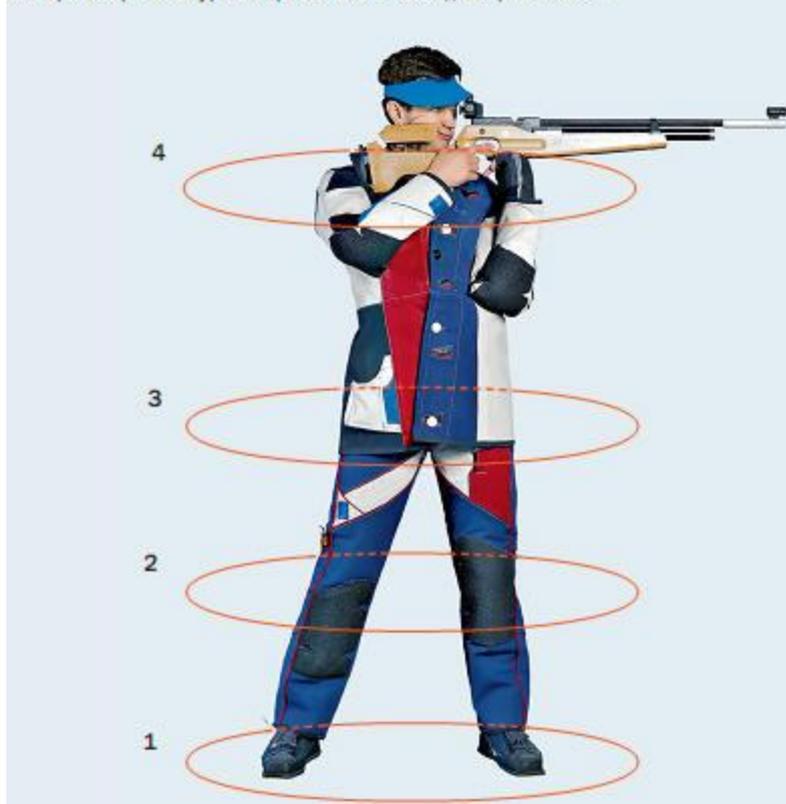
Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с СанПиН

2.4.2.2821-10

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя

Четыре контрольных уровня принятия изготовления для стрельбы стоя



Выполняется на дистанции
десять метров (мишень № 8) из
положения стоя. Участнику
дается три пробных и пять
зачётных выстрелов. Время
выполнения упражнения – до
десяти минут.

Четыре важнейшие точки для правильной постановки винтовки в изготовке
для стрельбы стоя



Туристский поход (альтернатива – спортивное ориентирование)

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся X–XI классов и студентов вузов – 15 километров. Длина пешего перехода для лиц в возрасте 25–39 лет составляет 10 километров, для контингента 40 лет и старше – 5 километров.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдаётся в контролируюшую организацию.



Кросс по пересечённой местности (5 км)

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или в любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь – спортивные.



3. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТИРОВАНИЕ)

**Одежда и обувь участников –
спортивная.**

**Перед тестированием
участники выполняют
общую и/или специальную
разминку
под руководством инструктора, педагога
(тренера-преподавателя) или самостоятельно.
Во время проведения тестирования
обеспечиваются необходимые меры техники
безопасности и сохранения здоровья
участников.**



ПОРЯДОК ИСПЫТАНИЙ

1. Бег на 100 м.
2. Прыжок в длину с места или разбега.
3. Тестирования в силовой гимнастике:
 - подтягивания на низкой и высокой перекладинах;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - рывок гири 16 кг;
 - поднятие туловища из положения лёжа на спине (используется групповой метод).
4. Бег на длинные дистанции проводится в один день.
5. Тестирование умения плавать.

В зимний период упражнения в силовой гимнастике и рывке гири проводятся после бега на лыжах.



«СТАРТЫ НАДЕЖД»