



Декан ФГОиВ Стукало О.Г.



Зав. кафедрой ФКиС Ильин М.А.



Предс. с/к «Технолог» Бабкин Т.А.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНЖЕНЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**ПРОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ СДАЧИ НОРМ ГТО СОТРУДНИКАМИ
И ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

Направление программы – учебно-оздоровительное, физкультурно-спортивное.

Срок реализации программы – 2017-2020 г.г. включительно.

Контингент – обучающиеся, профессорско-преподавательский состав.

Составители – координатор деятельности ГТО ВГУИТ Тычини Н.В.,
тьютор всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО
Щеглевых А.Н.

Воронеж 2017

Пояснительная записка

Развитие физической культуры и спорта на данный момент важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая укрепление человеческого потенциала и как следствие укрепление здоровья и качества жизни россиян. Важную роль в этом процессе играет возрождение всероссийского физкультурно – оздоровительного комплекса готов к труду и обороне. Восстановление сдачи нормативов ГТО – возвращение славных традиций страны, ведущее к сохранению здоровья нации.

Цели – увеличение и сохранение здоровья обучающихся и преподавателей ВГУИТ, возрождение и укрепление традиций массового развития физической культуры и спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование спортивной работы с населением.

Задачи – приём и сдача контрольных нормативов комплекса ГТО, пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся и преподавателей, повышение интереса обучающихся к физической культуре и спорту, готовность к защите отечества, организация спортивного досуга, контроль за функциональным состоянием людей.

Содержание курса – программа подготовлена и рассчитана на период с 2017 до 2020гг на основании решения ректорского совещания от 20.02.2017. Цели и задачи сформированы на основании Указа президента Российской Федерации о всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «готов к труду и обороне» от 24.03.2014 №172.

В программе представлены контрольные тесты по физической подготовленности, а так же методические указания по их выполнению. Содержание видов спортивной подготовки определяется в соответствии с возрастными группами исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Список нормативных документов, используемых в программе

1. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации
2. О внесении изменений в Федеральный Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 5.10.2015 № 274-ФЗ
3. Нормативно-правовой акт об утверждении положения о всероссийском физкультурно – спортивном комплексе ГТО от 26.01.2007
4. GTO.RU/gto-method.

5.Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020г.

План сдачи норм ГТО: сдача контрольных нормативов обучающимися проходит по расписанию учебных занятий ВГУИТ, профессорско–преподавательский состав сдаёт нормативы в рамках ежегодной универсиады ППС, время и место прописываются отдельным приказом по ВГУИТ, для обучающихся сторонних вузов время и место отводится по формированию коллективных заявок, для сторонних коллективов и организаций - по согласованию.

Планируемые результаты – подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО, увеличение обладателей значкистов ГТО, оценка уровня физической подготовленности, выявленная в ходе подготовки и сдачи комплекса ГТО.

Содержательное обеспечение разделов программы – тесты комплекса ГТО разбиты на возрастные группы в соответствии с законом РФ. Обучающиеся и преподаватели ВГУИТ представляют семь возрастных ступеней, начиная с пятой. Испытуемые делятся так же на мужчин и женщин. Для зачёта необходимо сдать определённое количество тестов, включая обязательные и тесты по выбору.

5я ступень 16-17 лет

6я ступень 18-29 лет

7я ступень 30-39 лет

8я ступень 40-49 лет

9я ступень 50-59 лет

10я ступень 60-69 лет

11 ступень 70 лет и старше

Нормативы по всем ступеням

www.gto.ru/norms

www.vsuet.ru/k_fizv/gto.asp

Методические указания по выполнению контрольных нормативов.

Все контрольные испытания проводятся в строго отведённое время под руководством судей, тьюторов, врача. Допуск к испытаниям осуществляется при наличии справки от врача о разрешении сдачи нормативов, наличии спортивной формы, определяющейся спецификой испытания.

Места сдачи контрольных нормативов ВГУИТ.

Пр. Революции 19, Кольцовская 3, Берёзовая роща, 28, Берёзовая роща, 26, Ленинский пр-т, 14.

Бег на короткие дистанции.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег на лыжах.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом, в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. и спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 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.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде 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 «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Плавание.

Плавание на короткие дистанции 10,15,25,50 метров.

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки.

Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа 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 участников I - III ступеней - 90 см.
Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися 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 грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

Прыжок в длину с разбега.

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.

Рывок гири.

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

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. 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.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на скамье или на сиденье стула.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

Скандинавская ходьба.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

Смешанное передвижение 65-70 лет.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или

любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Челночный бег 3x10м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Стрельба.

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сядьте за стол или встаньте около стойки.

Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания.

Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый.

Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах!

Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше.

Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе.

Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча.

Голову опустите на гребень приклада.

Положение тела – спокойное и устойчивое.

После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек вывода винтовки и прицеливания.

Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок.

Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.