

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Омский государственный педагогический университет

**Е. И. Смирнова, О. А. Сухостав, Г. В. Пономарева**

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

*Учебное пособие*

Омск  
Издательство ОмГПУ  
2016

УДК 371.3:796  
ББК 75.4я73  
С50

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

*Рецензенты:*

*Н. В. Багаутдинова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Омского государственного педагогического университета,

*И. В. Пенькова*, кандидат педагогических наук, доцент кафедры огневой подготовки Омской академии МВД России.

**Смирнова, Е. И.**

С50       Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебное пособие / Е. И. Смирнова, О. А. Сухостав, Г. В. Пономарева. – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2016. – 124 с.

ISBN 978-5-8268-2039-1

В настоящем пособии раскрываются методические основы подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО. Основное внимание уделено технике исполнения тестовых упражнений комплекса и методике развития основных двигательных качеств.

Учебное пособие предназначено для студентов всех направлений подготовки и форм обучения, преподавателей физического воспитания высших учебных заведений.

УДК 371.3:796  
ББК 75.4я73

ISBN 978-5-8268-2039-1

© Смирнова Е. И., Сухостав О. А.,  
Пономарева Г. В., 2016

© Омский государственный педагогический университет, 2016

## Введение

---

Укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности являются важными условиями обеспечения всестороннего развития личности, сохранения и повышения работоспособности в учебной и трудовой деятельности. Систематическое наблюдение за уровнем физической и двигательной подготовленности позволяет стимулировать людей к дальнейшему улучшению своего физического состояния, своевременно выявлять отстающие качества и вносить необходимые коррективы в содержание их физической подготовки.

Физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» есть система требований, где в количественных мерах определяется уровень физической подготовленности. Эти требования разработаны в соответствии с возрастными категориями граждан.

Выполнение нормативов ГТО проводится в соревновательной обстановке. Участникам предлагается набор стандартных упражнений сравнительно несложной координационной структуры. По результатам тестирования присуждается золотой, серебряный или бронзовый знак отличия.

Возрождение комплекса ГТО имеет большую социальную значимость, поскольку направлено на то, чтобы здоровье стало показателем общекультурного развития, одной из важных жизненных ценностей каждого человека. В данном комплексе заложена идея о систематическом использовании средств физического воспитания в быту как необходимого условия организации здорового образа жизни, способствующего восстановлению и поддержанию резервных возможностей организма, подготовке к будущей профессиональной деятельности. Планомерное овладение нормативами и требованиями комплекса ГТО, внедрение его в повседневную жизнь, в том числе и студентов, имеет большое педагогическое значение, обеспечивая расширение и совершенствование образовательной и методической подготовленности в области физического воспитания.

Комплекс ГТО предъявляет повышенные требования к развитию двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости, разнообразному кругу двигательных умений и навыков. Преодоление трудностей на занятиях, соревнованиях открывает широкие возможности для воспитания таких волевых качеств, как целеустремленность, самостоятельность и инициативность, решительность и смелость, выдержка и самообладание.

Возрождение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» и особое внимание к массовой физической культуре в нашей стране предопределяют необходимость создания специальных пособий, адресованных отдельным группам населения.

В настоящем пособии раскрываются методические основы подготовки студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО. Основное внимание уделено технике исполнения тестовых упражнений комплекса и методике развития основных двигательных качеств. Затронут вопрос влияния факторов наследственности и среды на развитие двигательных способностей. Дана краткая историческая справка о возникновении и развитии комплекса ГТО. Учебное пособие предназначено для студентов всех направлений подготовки и форм обучения, преподавателей физического воспитания в вузе. Материал, изложенный в пособии, также может быть интересен молодым людям, желающим ознакомиться с содержанием комплекса ГТО, его историей и самостоятельно, методически грамотно подготовиться к выполнению норм.

# Оглавление

---

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. История развития комплекса ГТО</b>	
1.1. История возникновения комплекса ГТО.....	5
1.2. Возрождение комплекса ГТО.....	12
1.3. Виды испытаний и нормы VI ступени комплекса ГТО .....	14
<b>Глава 2. Техника выполнения и методические указания для освоения тестов комплекса ГТО</b>	
2.1. Теория тестирования .....	20
2.2. Обязательные тесты.....	22
2.3. Виды испытаний по выбору.....	38
<b>Глава 3. Развитие двигательных качеств</b>	
3.1. Влияние наследственности и среды на развитие двигательных качеств .....	101
3.2. Методика развития силы .....	106
3.3. Методика развития гибкости .....	108
3.4. Методика развития выносливости .....	109
3.5. Методика развития быстроты .....	112
3.6. Методика развития скоростно-силовых способностей .....	113
3.7. Методика развития ловкости .....	115
<b>Заключение</b> .....	117
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	119