

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
средняя общеобразовательная школа № 42  
имени Володи Головатого**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО  
САМОПОДГОТОВКЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ  
КЛАССОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ  
НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО**

**Методическая разработка**

**Краснодар  
2024**

Рецензенты: Тхорев В.И., доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар  
Малашенко К.В., кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «Кубанский государственный технологический университет», г. Краснодар.

**Авторы-составители:** кандидат педагогических наук, доцент С.П. Аршинник, заслуженный учитель Кубани А.Л. Каракулин старший преподаватель Н.А. Амбарцумян

**Рекомендации по самоподготовке обучающихся средних классов к выполнению нормативов комплекса ГТО : методическая разработка / С.П. Аршинник, А.Л. Каракулин, Н.А. Амбарцумян. – Краснодар: КГУФКСТ, 2023. – 25 с.**

Содержание издания составляют рекомендации для подготовки обучающихся к испытаниям комплекса ГТО в форме самостоятельных занятий.

Пособие предназначено для учителей физической культуры, а также родителей обучающихся средних классов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1 Формы занятий для подготовки обучающихся к испытаниям комплекса ГТО.....	5
2 Методические рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО на уроках физической культуры...	7
3 Методические рекомендации по подготовке школьников к испытаниям комплекса ГТО в рамках секционных занятий и групп общей физической подготовки.....	12
3.1 Подготовка к испытаниям комплекса ГТО в рамках секционных занятий.....	12
3.2 Подготовка к испытаниям комплекса ГТО занимающихся в группе ОФП.....	16
4 Методические рекомендации по проведению самостоятельных занятий, направленных на подготовку обучающихся к испытаниям комплекса ГТО.....	20
Заключение.....	26
Литература.....	27
Приложение.....	28

## **ВВЕДЕНИЕ**

Возрожденный указом Президента России В.В. Путиным в 2014-м году Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) действует лишь 10 лет, но, несмотря на столь короткий промежуток времени, он проделал значительный путь и в настоящее время является программно-нормативной основой физического воспитания, стандартом физической подготовленности граждан нашей страны. Данное обстоятельство предполагает необходимость качественной подготовки населения к испытаниям комплекса ГТО.

Вместе с тем, результаты многочисленных исследований (в том числе и авторов настоящей публикации), свидетельствуют о том, что уровень готовности к испытаниям ВФСК ГТО жителей нашей страны и, прежде всего, подрастающего поколения весьма низкий. Так, доля детей, подростков и молодежи, проживающих в г. Краснодаре и Краснодарском крае, к выполнению нормативных требований комплекса ГТО колеблется от 5-6 до 21 %. Одним из факторов, обуславливающих такое положение является то, что в настоящее время еще не определены методики и технологии, позволяющие гарантированно подготовить обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В этой связи основная задача настоящей публикации состоит в разработке практических рекомендаций для подготовки учащихся средних классов к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО.

## 1. Формы занятий для подготовки обучающихся к испытаниям комплекса ГТО

Важным звеном технологии подготовки к испытаниям комплекса ГТО является форма занятий. Таким образом, необходимо выяснить: какая форма занятий физической культурой наиболее целесообразна для подготовки обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО.

С этой целью был проведен опрос 144 учителя физической культуры Краснодарского края. Полученные при ответе на данный вопрос результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Формы занятий физической культурой, рекомендуемые учителями для подготовки школьников к испытаниям комплекса ГТО

Анализ данных, представленных на рисунке 1, свидетельствует, что большинство специалистов (70,1 %) считают наиболее целесообразной формой занятий физическими упражнениями с целью подготовки к испытаниям ГТО - уроки физической культуры. Действительно, несмотря на то, что существуют различные формы занятий, направленные на улучшение уровня физической подготовленности, уроки физической культуры были и остаются наиболее востребованным в этом плане видом деятельности. Это обусловлено тем, что урок физкультуры является обязательной формой организованных занятий физическими упражнениями, которая проводится по научно обоснованным программам под руководством дипломированных специалистов. По нашему

мнению, если и существует форма занятий, которая позволит изменить сложившуюся негативную ситуацию, связанную с уровнем физической подготовленности населения, то это, прежде всего, урок физической культуры. Притом, что, по утверждению некоторых специалистов резервов эффективности урок физкультуры полностью еще не исчерпал. Соответственно его возможности и следует развивать и совершенствовать, исходя из имеющихся реалий и современных научных достижений.

Менее значимыми, но достаточно распространенными являются секционные занятия по видам спорта. За использование их в качестве подготовки к ГТО высказались 50 % респондентов. Однако необходимо иметь в виду, что занятия по видам спорта в значительной степени направлены на формирование специальных физических качеств, умений и навыков, которые не всегда соответствуют требованиям ГТО.

Что касается занятий в группах общей физической подготовки (ОФП), то следует признать, что они в настоящее время недостаточно популярны. В то же время, предполагается, что занятия в этих группах будут востребованы, если их содержание будет переориентировано на подготовку к выполнению испытаний ВФСК ГТО.

Популярность самостоятельных занятий по подготовке к выполнению испытаний ГТО у респондентов составляет в среднем, около 39 %. Основное преимущество самостоятельных тренировочных занятий заключается в возможности подбора для их проведения удобного времени и комфортных условий.

Подготовка населения к ГТО в рамках физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, а также утренней гигиенической гимнастики может использоваться, но будет менее эффективной, так как они, преимущественно, направлены на решение других задач.

Таким образом, представленные данные позволяют определить приоритетные формы занятий физическими упражнениями с целью подготовки к испытаниям ГТО.

## 2. Методические рекомендации по подготовке обучающихся к испытаниям комплекса ГТО на уроках физической культуры

Полученные сведения указывают на то, что основной формой подготовки школьников к испытаниям комплекса ГТО являются уроки физической культуры. При этом очевидно, что в связи с решением специфической задачи подготовки обучающихся к нормативам ВФСК ГТО необходимо несколько скорректировать структуру и содержание уроков.

Исходя из выше изложенного, нами была предпринята разработка структуры и технологии современного урока физической культуры, направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО, который целесообразно назвать «Уроком ГТО».

Прежде всего, стоит отметить, что в современной литературе наряду с многообразием различного содержания таких уроков довольно поверхностно раскрываются особенности его структуры. Однако, прежде чем говорить о содержании урока ГТО, необходимо уточнить его компонентный состав. Для этого на основе имеющихся рекомендаций нами была сформирована структура трехчастного шестикомпонентного урока, схема которого представлена на рисунке 2.

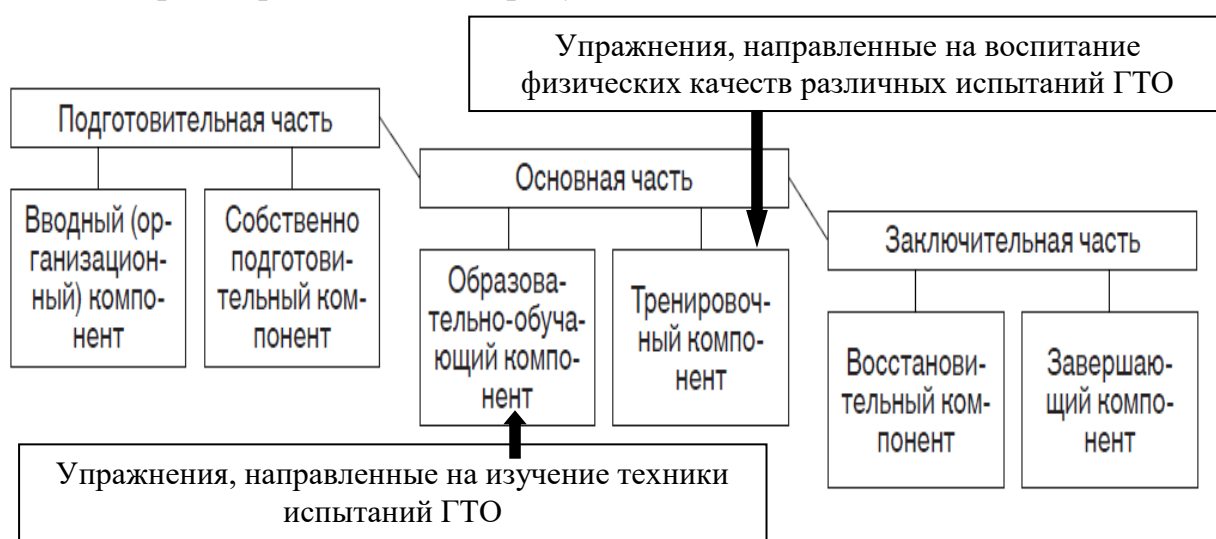


Рисунок 2 - Структура урока физической культуры, направленного на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО

Как видно из представленной структуры урока, направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО, он помимо трех основных частей подразделяется еще и на шесть компонентов. В частности, подготовительная часть содержит вводный и собственно подготовительный («разминочный») компоненты; основная часть – образовательно-обучающий и тренировочный компоненты; заключительная часть – восстановительный и завершающий компоненты урока. Каждый компонент урока направлен на решение определенных задач, при этом наиболее важными компонентами, направленными на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО, являются образовательно-обучающий и тренировочный (развивающий – направленные на непосредственное развитие физических качеств, составляющих основу обязательных испытаний комплекса ГТО).

Для лучшего понимания функциональной направленности каждого компонента урока, направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО, в таблице 1 представлены основные его параметры, включающие наименование, содержание, примерные временные рамки и рекомендуемые параметры частоты сердечных сокращений (ЧСС).

Таблица 1 - Основные параметры урока физической культуры, направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО

Часть урока	Компонент урока	Содержание урока	Примерное время	Рекомендуемая ЧСС
Подготовительная	1-й компонент - вводный (организационный)	Построение, приветствие, постановка задач, проверка присутствующих.	1-2 мин	Постепенное повышение до 130-145 уд /мин
	2-й компонент - собственно подготовительный	Разновидности ходьбы, бега общеподготовительные(общеразвивающие)упражнения, включая предварительные упражнения «на гибкость», специальные подготовительные упражнения в зависимости от задач урока	8-10 мин	



Основная	3-й компонент – образовательно-обучающий	Сообщение теоретических сведений о комплексе ГТО, двигательные задания, направленные на ознакомление, изучение и совершенствование двигательных умений и навыков выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО их контроль	До 10-15 мин	В зависимости от вида деятельности
	4-й компонент – развивающий (тренировочный)	В зависимости от задач - упражнения, направленные на развитие координационных, и кондиционных (скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости);	До 10-15 мин	В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся до 180 уд/мин
Заключительная	5-й компонент – восстановительный	Элементы стретчинга, релаксационные упражнения, дыхательные упражнения, подвижные игры низкой интенсивности;	2-4 мин	Снижение до 100-120 уд/мин
	6-й компонент - завершающий	Подведение итогов урока, оценка, сообщение домашнего задания, инструктаж по домашней работе, организованный уход с занятия.	до 2 мин	Снижение до 85-100 уд/мин

Характеристика параметров представленной структуры урока свидетельствует, что каждый из предложенных компонентов имеет не только определенную функциональную направленность, но и свое содержание, которое обуславливает временные параметры каждого компонента.

Основными задачами первой части урока – организовать и подготовить организм учеников к предстоящей двигательной деятельности. Данный раздел состоит из двух компонентов - вводного (организационного) и собственно подготовительного. В рамках **организационного** компонента урока проводится построение учащихся, приветствие, проверка присутствующих, сообщение задач предстоящего занятия. В принципе данный компонент не отличается от традиционного урока физической культуры. Однако данный компонент может включать краткие сведения,

направленные на получение знаний по подготовке к испытаниям комплекса ГТО.

Далее следует **собственно подготовительный** компонент урока. Он, как правило, включает разновидности ходьбы, разновидности бега, общеподготовительные, а также специальные подготовительные упражнения, направленные на подготовку тех групп мышц, которые будут задействованы в процессе проведения основной части урока. Данный компонент также, в целом, соответствует традиционному уроку ФК.

В основной части урока ГТО в рамках **образовательного** компонента решаются задачи обучения, закрепления, совершенствования умений и навыков выполнения упражнений, которые преимущественно входят в состав тестов, оценивающих прикладные навыки (преодоления препятствий в кроссе, лыжных ходов, элементов самозащиты без оружия и др.). Кроме того, в процессе выполнения данного компонента урока также может осуществляться теоретическая подготовка, направленная на получение соответствующих теоретических сведений о комплексе ГТО. В рамках **развивающего** компонента осуществляется целенаправленное развитие (воспитание, тренировка) физических качеств и способностей, которые служат основой обязательных испытаний комплекса ГТО (направленных на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости) и испытаний по выбору (направленных на воспитание координационных и скоростно-силовых способностей).

Заключительная часть урока служит восстановлению организма занимающихся (**восстановительный** компонент), а также подведению итогов урока, разбору наиболее типичных ошибок, оценке деятельности обучающихся на уроке, сообщению домашнего задания, организованному уходу с занятия (**завершающий** компонент). Постепенное восстановление организма учеников в заключительной части может осуществляться путем проведения упражнений на внимание, подвижных игр малой

интенсивности, упражнений на осанку, на восстановление дыхания, а также упражнений на гибкость (стретчинг).

Аналогичная структура занятий может использоваться и в тренировочных занятиях в группах ОФП и в спортивных секциях по видам спорта.

Раскрывая содержание уроков физической культуры, направленных на подготовку к испытаниям комплекса ГТО, частично представленных выше, необходимо отметить, что данными средствами (физическими упражнениями) могут служить, как непосредственно сами виды испытаний (подтягивание на высокой или на низкой перекладине, прыжки в длину с места и разбега, наклон вперед из положения стоя на скамье), так и другие упражнения, которые по отношению к испытаниям комплекса ГТО («соревновательными» упражнениями) могут быть как общеподготовительными, так и специальноподготовительными.

В качестве содержания занятий, направленных на подготовку к испытаниям комплекса ГТО занимающимся может быть предложен большой арсенал средств физической подготовки (воспитания физических качеств) общеподготовительного характера: общеразвивающие упражнения; упражнения, отягощенные весом собственного тела; упражнения с предметами; упражнения на снарядах; игровые задания (игры и эстафеты); упражнения из различных видов спорта (соответствующие испытаниям комплекса ГТО) и многие другие, которые будут подбираться в соответствии с уровнем подготовленности и исходных показателей занимающихся.

Основными методами подготовки к испытаниям ГТО в зависимости от возраста занимающихся будут служить такие методы, как равномерный, повторный, переменный, игровой и соревновательный.

Очевидно, что эффективность подготовки обучающихся к испытаниям комплекса ГТО во многом будет зависеть от профессионализма педагога.

### **3. Методические рекомендации по подготовки школьников к испытаниям комплекса ГТО в рамках секционных занятий и групп общей физической подготовки**

#### **3.1 Подготовка к испытаниям комплекса ГТО в рамках секционных занятий**

В настоящее время существует значительное число методик и технологий подготовки к испытаниям ВФСК ГТО на занятиях спортом. Однако в большей степени авторами используются виды спорта для подготовки к отдельным испытаниям комплекса ГТО, тогда как комплексного применения вида спорта для подготовки не только к нормативам, а ко всему спектру испытаний ВФСК ГТО (выполнение требования Комплекса) специалистами освещается фрагментарно.

Занятия различными видами спорта способствуют подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Использование того или иного вида спорта в подготовке к выполнению нормативов ГТО должно сопровождаться включением в занятия средств других видов двигательной активности (видов спорта), поскольку конкретная спортивная дисциплина позволяет подготовиться лишь к некоторым видам испытаний, сходных по структуре или проявляемым физическим способностям к тому или иному тесту ВФСК ГТО.

Действительно, использование относительно узкоспециализированных спортивных средств, несомненно, может помочь в подготовке к испытаниям ГТО в том случае, если необходимо улучшить всего одно-два «проблемных» физических качества или тестовых испытания, а занятия этим видом спорта к этому располагают.

В то же время воспитание абсолютно всех физических качеств недоступно для большинства видов спорта. В этой связи приоритет в подготовке к испытаниям комплекса ГТО на занятиях спортом принадлежит так называемым «многоборным» (комплексным) видам спорта. Анализ

показывает, что наиболее целесообразными для этого являются такие виды спорта, как легкая атлетика, спортивная гимнастика, служебные многоборья, а также полиатлон.

Методика подготовки школьников, занимающихся в спортивной секции к испытаниям комплекса ГТО должна базироваться на следующих принципах:

- 1) принцип учета исходного уровня готовности к испытаниям комплекса ГТО;
- 2) принцип коррекционной направленности физической подготовки;
- 3) принцип специфики вида спорта;
- 4) принцип синхронизации процесса спортивной тренировки и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Охарактеризуем каждый из предложенных принципов подготовки.

Первый указанный принцип свидетельствует о том, что осуществлять подготовку к испытаниям комплекса ГТО необходимо только зная исходный уровень готовности занимающихся, который определяется на основе соответствующего тестирования. В результате происходит определение «сильных» и «слабых» сторон подготовленности занимающихся. По данному вопросу имеется два формата подготовки: «программа минимум», которая заключается в определении общего исходного уровня готовности к нормативам испытаний определенного контингента занимающихся, например, группы; а также «программа максимум», когда исходный уровень должен определяться у каждого занимающегося и, соответственно, быть известен тренеру для дальнейшей коррекции.

Второй принцип – «принцип коррекционной направленности физической подготовки», является следствием первого в том, что планирование подготовки к испытаниям комплекса ГТО основано на коррекции уровня подготовленности (повышении «слабых» компонентов). Таким образом, тренер, зная исходный уровень готовности к испытаниям

ВФСК ГТО своих воспитанников, должен включать средства улучшения «слабых» сторон подготовленности, то есть осуществлять коррекцию.

Следующий принцип – «принцип специфики вида спорта», свидетельствует о том, что практически каждый «активный» вид спорта содержит виды упражнений, которые прямо или косвенно способствуют подготовке к конкретным испытаниям комплекса ГТО. К примеру, тренировочный процесс спортсменов-пловцов, позволит без особых усилий в рамках традиционных тренировочных занятий подготовиться к существующим испытаниям комплекса ГТО – «плавание на 50 м». Или, к примеру, тренировочные игровые ситуации, а также соответствующие упражнения, используемые в спортивной игре «баскетбол», позволяют успешно справляться с испытаниями на координацию - «челночный бег 3x10 м» и т.п.

Заключительный «принцип синхронизации процесса спортивной тренировки и подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО» является интеграционным и самым важным, поскольку именно он составляет методологическую основу и спортивной подготовки, и подготовки к испытаниям комплекса ГТО. Так, известно, что на этапе начальной подготовки ведущим является общая физическая подготовка, которая, прежде всего, направлена на всестороннее и гармоничное развитие физических качеств юных спортсменов. Должный уровень общей физической подготовленности юного спортсмена – залог высокой степени физической работоспособности и, соответственно, высоких спортивных достижений в будущей спортивной карьере. По сути, эта же цель преследуется и комплексом ГТО, в котором достижение занимающимися знака отличия (бронзового, серебряного, золотого) непосредственно обеспечивается всесторонним (направленным на формирование всех физических качеств) и гармоничным (достигнутым должным уровнем) развитием физических качеств. В этой связи на начальных этапах

подготовки можно всесторонне развивая физические качества, успешно готовить юных спортсменов к испытаниям комплекса ГТО.

Сформулированные выше принципы являются основой для технологии подготовки школьников к испытаниям ВФСК ГТО в рамках секционных занятий.

Предлагаемая технология представляет собой алгоритм действий тренера по подготовке к испытаниям ВФСК ГТО своих воспитанников – юных спортсменов. Данный алгоритм представлен следующими основными операциями:

1) тестирование исходного уровня готовности занимающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО с определением типичных (для группы занимающихся) «слабых» звеньев подготовленности (тех тестов, по которым нормативы не выполнены), а также индивидуальных недостающих показателей;

2) коррекция планов подготовки занимающихся, с включением наиболее эффективных средств и методов развития физических качеств занимающихся;

3) реализация тренировочного процесса с учетом скорректированного планирования;

4) проведение итогового тестирования уровня готовности юных спортсменов к выполнению нормативов ВФСК ГТО;

5) определение влияния указанного тренировочного процесса на уровень достижений в избранном виде спорта.

В процессе проведения занятий в спортивной секции необходимо включать следующие средства (физические упражнения), которые способствуют повышению недостающих компонентов физической подготовленности:

- для воспитания скоростных способностей: бег на 20-100 м (в зависимости от возраста с использованием повторно-серийного метода), различные варианты теппинг-тестов (руками и ногами), выполнение

максимально быстрых одиночных двигательных заданий, выполняемых по сигналу (например, по свистку максимально быстрое приседание, метание мяча и т.п.);

- для повышения координационных способностей – различные варианты челночного бега (3x10 м; 4x10 м; 5x10 м), преодоление полос препятствий, кросс (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий), подвижные и спортивные игры и т.п.;

- для повышения подвижности суставов (гибкости) – использовать различные упражнения с большой амплитудой (наклоны, выпады, махи руками и ногами), в том числе с фиксацией положений в максимально достигнутом положении, то есть применяемые по типу стретчинга.

- для повышения силовых способностей использовать упражнения, направленные на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, упражнение с утяжелителями, на снарядах и т.п.);

- для воспитания выносливости – гладкий и кроссовый бег протяженностью до 2-3 км (до 10-15 мин);

- для воспитания скоростно-силовых способностей применять упражнения в метании различных снарядов (малых мячей, медболов, ядер и т.п.), а также прыжков в длину и высоту (с высоты) с места и разбега.

### **3.2 Подготовка к испытаниям комплекса ГТО занимающихся в группе ОФП**

Наряду с занятиями в спортивных секциях, подготовку к испытаниям комплекса ГТО у школьников рекомендуется проводить и в рамках занятий секции общей физической подготовки (ОФП).

Общая схема предложенной технологии представлена на рисунке 3.





Рисунок 3 – Схема технологии подготовки к испытаниям комплекса ГТО в группе ОФП

Как видно из представленного материала, технология проведения занятий в группе ОФП включает 4 основных компонента: планирование, структуру и содержание занятий, а также методику проведения занятий. Данная технология основывается на следующих принципах подготовки к испытаниям ГТО, таким как:

- принцип исходного тестирования;
- принцип коррекционной направленности процесса подготовки;
- принцип комплексности.

Поскольку первые два принципа были рассмотрены выше, отдельно следует раскрыть принцип комплексности. В этой связи уместно пояснить термин комплексирования.

**Комплексирование** – это создание комплекса, использование нескольких методов, средств в рамках одной занятия с целью повышения качества ее решения. В контексте занятия по ОФП (подготовке к испытаниям ГТО) – комплексирование – это применение комплекса разнообразных, но, в тоже время, синергетически применяемых средств – физических упражнений из различных видов спорта и двигательной активности (например, гимнастики и легкой атлетики).

Таким образом, принцип комплексности состоит в сочетании различных видов физических и спортивных упражнений в рамках одного занятия. По мнению ряда специалистов такое занятие должно иметь комплексно-комбинированный характер.

**Комплексно-комбинированное занятие** – это учебно-тренировочное занятие, включающее не менее 2-х разновидностей средств физического воспитания (комплексов физических упражнений) и направленное на решение как минимум 2-х видов образовательных и (или) развивающих (тренировочных) задач. Таким образом, занятие комплексно-комбинированной направленности включает, с одной стороны, элементы комплексного урока, с другой, - элементы комбинированного занятия.

Следует отметить, что структура занятия по ОФП аналогична уроку физической культуры, направленному на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО (которая представлена выше на рисунке 1).

На рисунке 4 представлено примерное планирование недельного цикла занятий группы ОФП, которое может изменяться в зависимости от состава занимающихся.

1 занятие	<ul style="list-style-type: none"><li>• комплекс упражнений для воспитания силовых способностей</li><li>• комплекс упражнений для воспитания гибкости</li><li>• упражнение для воспитания (силовой, скоростно-силовой) выносливости</li></ul>
2 занятие	<ul style="list-style-type: none"><li>• комплекс упражнений для воспитания координационных способностей</li><li>• комплекс упражнений для воспитания скоростных способностей</li><li>• комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей</li></ul>
3 занятие	<ul style="list-style-type: none"><li>• комплекс упражнений для изучения и совершенства прикладных двигательных умений и навыков</li><li>• упражнение для воспитания общей выносливости</li></ul>

Рисунок 4 – Примерное планирование комплексов упражнений, направленных на подготовку к испытаниям ВФСК ГТО в рамках занятий группы ОФП

Как видно из представленного планирования занятий, свидетельствует, что они проводятся трижды в неделю, при этом в рамках каждого занятия используется несколько комплексов упражнений, направленных на развитие основных физических способностей, формирование двигательных умений и навыков и, одновременно, подготовку к испытаниям комплекса ГТО. Очевидно, что комплексы упражнений должны быть спланированы на основе исходного уровня готовности занимающихся к испытаниям ГТО.

Стоит также отметить, что при изменении уровня готовности к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО направленность упражнений может изменяться.

В общем, методика занятия по подготовке к испытаниям комплекса ГТО в рамках ОФП во многом напоминает методику тренировочного урока физической культуры при условии более продолжительных рамок занятий.

#### **4. Методические рекомендации по проведению самостоятельных занятий, направленных на подготовку обучающихся к испытаниям комплекса ГТО**

В соответствии с Приказом Минспорта РФ № 117 от 22.02.2023 г для подготовки обучающихся к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО рекомендованы 5 основных форм: обязательные урочные занятия (уроки физической культуры); тренировочные занятия (в спортивных секциях, группах ОФП), утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в режиме учебного дня, а также самостоятельная тренировочная работа.

Вместе с тем, если по вопросам подготовки обучающихся к испытаниям ВФСК ГТО с использованием первых двух форм имеется большое количество научных публикаций (имеются разработанные и экспериментально апробированные технологии), то по вопросам трех последних, к сожалению, информация фрагментарная и часто противоречивая.

В связи с тем, что утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) и двигательная деятельность в режиме учебного дня не позволяют обеспечить должный тренировочный эффект, поскольку лишь косвенно влияют на физическую подготовленность, то из названных форм для этого наиболее подходит лишь самостоятельная физическая подготовка. При этом, в соответствии с рекомендациями к недельной двигательной активности, представленными в упомянутом приказе Минспорта, именно самостоятельные занятия физической культурой занимают наиболее значимую долю общего объема временных ресурсов (в среднем, 28-30 %) для подготовки к испытаниям ГТО.

Исходя из вышеизложенного, целью данного компонента методических рекомендаций явилась разработка структуры и содержания самостоятельных занятий обучающихся общеобразовательных организаций к испытаниям комплекса ГТО.

По мнению специалистов, достаточно эффективной формой специально организованной двигательной активности обучающихся, обеспечивающий должный тренировочный эффект, является выполнение домашних заданий по предмету «Физическая культура». Раскрывая данный аспект, стоит отметить, что выполнение домашних заданий является органичным продолжением процесса физического воспитания, осуществляемого в рамках уроков физической культуры, на которых изучаются как сами упражнения, так и методика их выполнения. При этом регулирующую (руководящую) деятельность по планированию, проведению, оцениванию и коррекции самостоятельной двигательной активности обучающегося должен осуществлять учитель. Таким образом, важнейшими принципами проведения домашних заданий по физической культуре являются, во-первых, взаимосвязь содержания уроков физической культуры и самостоятельной физкультурной работы учащегося; во-вторых, ведущая роль специалиста (учителя физкультуры) в обеспечении самостоятельной работы по предмету «Физическая культура».

В соответствии с представленными принципами целесообразно осуществлять разработку, планирование и контроль домашних заданий по физической культуре, которые, направлены на формирование (развитие, воспитание) физических качеств (способностей) учащихся. Данные домашние задания должны состоять из нескольких физических упражнений (комплексов), которые планируются на период учебной четверти, по окончании которой школьники должны выполнить предложенные двигательные задания на оценку.

Стоит также отметить, что помимо соответствия содержанию программы по физкультуре, используемые в домашних заданиях упражнения, должны соответствовать испытаниям комплекса ГТО. В этой связи выполнение предложенных домашних заданий одновременно служит средством подготовки к выполнению нормативов испытаний ВФСК ГТО. Кроме того, полноценно планировать домашнее задание в предложенном

формате целесообразно начинать с 5-го класса, когда у учащихся уже имеется определенный уровень теоретических знаний, а также практических умений (компетенций) в вопросах методики применения упражнений, составляющих содержание домашних заданий.

Одной из важнейших задач методики является содержание домашних заданий по предмету «Физическая культура», направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО. По нашему мнению, данные комплексы должны отвечать следующим организационно-методическим положениям:

- содержать доступные (в плане возможностей организма и материальных условий) обучающимся соответствующего (среднего школьного) возраста упражнения (обеспечение принципа доступности);

- комплексы упражнений должны быть известны обучающимся (для этого они должны быть изучены непосредственно на уроках физической культуры)

- комплексы должны содержать упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, а также направлены на формирование различных мышечных групп;

- упражнения должны быть эмоционально привлекательными (интересными) для обучающихся, при этом они должны периодически видоизменяться как по составу, так и по нагрузке (постепенное повышение объема и интенсивности);

- для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности должны быть также предложены индивидуальные задания, которые обеспечивают соответствующую коррекцию.

В соответствии с указанными положениями рекомендуется разработать комплексы упражнений для домашних заданий по предмету «Физическая культура». Данные комплексы упражнений целесообразно разрабатывать на неделю, а также на месяц, при этом для каждой недели рекомендуется по 3 комплекса упражнений, первый из которых «втягивающий» (позволяющий обеспечить адаптацию к недельной

физической нагрузке); второй, - с наибольшим арсеналом двигательных заданий (включающий упражнения, направленные на основные физические способности и группы мышц); третий, – «закрепляющий» (направленный на поддержание и закрепление достигнутого уровня подготовленности). При этом очевидно, что от недели к неделе возрастает дозировка имеющейся нагрузки, выраженное в увеличении количества повторений упражнений, времени выполнения упражнений и т.п. Пример используемых комплексов представлен в приложении.

Предлагаемые комплексы целесообразно планировать и проводить в дни, на которые не выпадали бы уроки физической культуры (таблица 2).

Таблица 2 - Недельный цикл планирования комплексов упражнений домашних заданий по предмету «Физическая культура»

День недели	Вариант 1		Вариант 2	
	Уроки ФК	Домашние задания	Уроки ФК	Домашние задания
понедельник	+			
вторник		+	+	
среда	+			+
четверг		+	+	
пятница	+			+
суббота		+	+	
воскресенье				+

Важным аспектом реализации домашних заданий по предмету «Физическая культура» служит их структура в формате самостоятельно выполняемых комплексов упражнений.

При составлении данной структуры, с нашей точки зрения целесообразно учесть следующие аспекты:

- самостоятельное занятие должно включать подготовительную («разминочную»), основную («тренировочную») и заключительную («заминочную») части;

- временные рамки занятия должны составлять 25-35 минут (как своего рода сокращенный урок физической культуры);

- содержание самостоятельных занятий должно планироваться, во-первых, с учетом необходимости разносторонней физической подготовки занимающихся; с другой, - с учетом коррекции «слабых» компонентов физической подготовленности.

С учетом указанных обстоятельств нами разработана соответствующая структура и примерное содержание самостоятельного занятия, представленные в таблице 3.

Таблица 3 - Содержание самостоятельного физкультурного занятия, направленного на подготовку к испытаниям комплекса ГТО

Часть занятия	Содержание	Примерное время*
Подготовительная (разминочная)	Ходьба, бег на месте, общеразвивающие упражнения, включая предварительные упражнения «на гибкость», специальные подготовительные упражнения в зависимости от задач занятия	до 7-10 мин
Основная (тренировочная)	Основные упражнения, направленные на развитие физических качеств (способностей): скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости, в т.ч. направленных на подготовку к испытаниям комплекса ГТО	до 15-20 мин
Заключительная (заминочная)	Релаксационные, дыхательные упражнения, упражнения на осанку, упражнения на гибкость по типу стретчинга,	до 3-5 мин

\* - Для самостоятельного занятия, продолжительностью 30-35 мин

Как видно из представленной структуры самостоятельного занятия по подготовке к испытаниям комплекса ГТО планируемые комплексы должны включать «разминочные», собственно развивающие физические способности средства, а также «заминочные» упражнения. Таким образом, по сути, каждое самостоятельное занятие должно включать несколько комплексов упражнений, часть из которых вспомогательные (в рамках разминочной и заминочной частей), а часть основные комплексы (включенные в основную часть занятия).

Очевидно, что каждая из представленных частей самостоятельного занятия, решает определенные задачи.



В частности, в рамках «разминочной» части решаются задачи, связанные с непосредственной подготовкой организма к предстоящей тренировочной работе, то есть разминке. Эта часть может включать следующие «разогревающие» комплексы: ходьба (ее разновидности) на месте, в движении по кругу; бег на месте (или его разновидности); различные общеподготовительные упражнения, направленные на разогрев основных суставов и мышечных групп. Кроме того, в некоторых случаях целесообразно включение комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на более существенную разминку определенных мышечных групп (например, специальная разминка стоп перед выполнением челночного бега).

Основная («тренировочная») часть занятия направлена на решение основных задач, связанных с выполнением домашних заданий. В рамках данного компонента занятия целесообразно использование не одного, а нескольких комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств (способностей). Очевидно, что основная часть как по объему, так и по содержанию является наиболее значимой.

В рамках «заминочной» части посредством применения специальных двигательных заданий (упражнений «на осанку», дыхательных, «стретчинговых» упражнений), осуществляется постепенное восстановление организма после полученной нагрузки, что целесообразно при последующей домашней работе по другим общеобразовательным предметам теоретического формата (математике, истории и др.).

В процессе выполнения соответствующих комплексов целесообразно использование музыкального сопровождения для обеспечения и поддержания благоприятного эмоционального фона.

Использование домашних заданий в формате предложенной структуры и содержания позволит обучающимся более эффективно осуществлять подготовку к испытаниям комплекса ГТО, а также успешно готовиться к зачетам по предмету «Физическая культура».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что для подготовки школьников к выполнению нормативных требований комплекса ГТО специалистами рекомендован двигательный режим, составляющий 9-11 часов (540-660 мин) в неделю (см. Приказ Минспорта Росси № 90 от 22.02.2023г). При этом нами установлено, что такой режим может обеспечить подготовку к золотому знаку отличия ВФСК ГТО. В тоже время для подготовки к нормативам бронзового и серебряного знаков отличия достаточно использовать менее объемный двигательный режим, составляющий в среднем школьном возрасте от 4-5 до 7-ми часов физической активности в неделю. Однако, этот двигательный режим должен основываться не столько на суммарном объеме двигательной активности (сумме всех двигательных актов, выполняемых в процессе жизнедеятельности), сколько на специально организованных формах занятий физическими упражнениями, которые мы рассмотрели выше.

Таблица 4 – Рекомендуемый недельный режим физической активности обучающихся общеобразовательных организаций, обеспечивающих подготовку к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО

№	Виды физической активности	Еженедельный двигательный режим (мин)
1	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135
2	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки.	180-270
3	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности (выполнение домашних заданий по предмету «Физическая культура»)	90-105
Всего		405-510

Надеемся, что предложенные рекомендации позволят обеспечить должный и массовый характер подготовки школьников к испытаниям комплекса ГТО.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: история, теория, практика: учебное пособие / Авт.–сост. С. П. Аршинник, В.И. Тхорев, М.С. Шубин. – Краснодар: КГУФКСТ, 2021.– 184с.

2. К вопросу о разработке структуры и содержания урока физической культуры, направленного на подготовку к выполнению нормативов комплекса ГТО / С.П. Аршинник, Г.Н. Дудка, В.И. Тхорев, Н.Г. Шубина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т.12. – №2. – С. 73-81.

3. Мальченко А.Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие / А.Д. Мальченко, О.В. Погорелова. – М.: РУДН, 2017. - 148 с.

4. Михайлов, Н.Г. Содержание урока физической культуры и подготовленность учащихся к сдаче нормативов комплекса ГТО / Н.Г. Михайлов, М.А. Мотина // Физическая культура в школе. – 2019. - № 8. – С. 49-54.

5. Опыт использования домашних заданий по предмету «Физическая культура» в средних классах общеобразовательной школы / Н.А. Амбарцумян, С.П. Аршинник, В.В. Кутепова, В.И. Тхорев, Н.Д. Фролова // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Т.22. – Краснодар: КГУФКСТ, 2020. – С. 6-11.

6. Синявский, Н.И. Проектирование урока физической культуры, направленного на подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО / Н.И. Синявский, А.В. Фурсов, Н.Н. Синявский // Культура физическая и здоровье. – 2022. - № 1 (81). – С. 113-116.

7. Технология подготовки школьников к выполнению испытаний ВФСК ГТО / В.И. Тхорев, С.П. Аршинник, Н.Д. Фролова [и др.] // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 63-65.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Примерные комплексы упражнения для домашних заданий по физической культуре (для учащихся 5-6 классов)

Физическое качество	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>Первое занятие</b>				
Сила	Бёрпи 2х15раз; «Складка» -одновременное поднятие ног и рук 2х12 раз	Бёрпи2х20раз; «Складка» -одновременное поднятие ног и рук 2х15 раз	Бёрпи3х20раз; «Складка» -одновременное поднятие ног и рук 2х20 раз	Бёрпи3х25раз; «Складка» -одновременное поднятие ног и рук 2х25 раз
Гибкость	Наклоны к ногам (2 по 20р к каждой ноге) «Барни» - из и.п. лежа на спине-поднимая ноги и перекаtywаясь назад, коснуться пола стопами за головой (10 р)	Наклоны к ногам (2 по25р к каждой ноге) «Барни» - из и.п. лежа на спине-поднимая ноги и перекаtywаясь назад, коснуться пола стопами за головой (15 р)	Наклоны к ногам (2 по30р к каждой ноге) «Барни» - из и.п. лежа на спине-поднимая ноги и перекаtywаясь назад, коснуться пола стопами за головой (20 р)	Наклоны к ногам (2 по40 р к каждой ноге) «Барни» - из и.п. лежа на спине-поднимая ноги и перекаtywаясь назад, коснуться пола стопами за головой (25 р)
<b>Второе занятие</b>				
Быстрота	Теппинг-тест <b>ногой</b> ; 2х20раз на каждую ногу	Теппинг-тест ногой; 2х25 раз на каждую ногу	Теппинг-тест ногой; 2х30раз на каждую ногу	Теппинг-тест ногой; 3х35 раз на каждую ногу
Ловкость	Балансирование на ладони палки (скалки и т.п.) максимальное время на каждой руке. Челночный бег 3х10 м (2р)	Балансирование на ладони палки (скалки и т.п.) максимальное время на каждой руке. Челночный бег 4х10 м (2р)	Балансирование на ладони палки (скалки и т.п.) максимальное время на каждой руке. Челночный бег 5х10 м (2р)	Балансирование на ладони палки (скалки и т.п.) максимальное время на каждой руке. челночный бег 6х10 м (2р)
Сила	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа2х12 раз; Планка на предплечьях 2х15 с	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2х15 раз; Планка на предплечьях 2х20 с	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2х20 раз; Планка на предплечьях 2х25 с	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 2х25 раз; Планка на предплечьях 2х30 с
Гибкость	Махи ногами вперед, назад, в сторону (15 раз на каждую ногу)	Махи ногами вперед, назад, в сторону (20 раз на каждую ногу)	Махи ногами вперед, назад, в сторону (25 раз на каждую ногу)	Махи ногами вперед (30 раз на каждую ногу)
<b>Третье занятие</b>				
Скоростно-силовые	Упор присев-упор лежа 3х10раз; Поднимание туловища из положения лежа за 20 с (макс.кол-во)	Упор присев-упор лежа 3х15раз; Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (макс.кол-во)	Упор присев-упор лежа 3х20раз; Поднимание туловища из положения лежа за 35 с (макс.кол-во)	Упор присев-упор лежа 3х25раз; Поднимание туловища из положения лежа за 40 с (макс.кол.)
Выносливость	Ходьба по ступеням – восхождение по ступеням (2 мин) или Степ-ходьба (6 мин) или бег на месте (5 мин)	Ходьба по ступеням – восхождение по ступеням (2 мин) или Степ-ходьба (6,5 мин) или бег на месте (5,5 мин)	Ходьба по ступеням – восхождение по ступеням (2,5 мин) или Степ-ходьба (7 мин) или бег на месте (6 мин)	Ходьба по ступеням – восхождение по ступеням (3 мин) или Степ-ходьба (7,5 мин) или бег на месте (7 мин)
	Индивидуальные задания*	Индивидуальные задания*	Индивидуальные задания*	Индивидуальные задания*

\*- Индивидуальные задания планируются для учащихся, имеющих недостаточный уровень развития физических качеств

Авторы-составители:

**Аршинник Сергей Павлович,  
кандидат педагогических наук, доцент  
Каракулин Александр Леонидович  
заслуженный учитель Кубани,  
Амбарцумян Наталья Александровна  
старший преподаватель**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ К  
ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ  
КОМПЛЕКСА ГТО**

Методические рекомендации