

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
КАК СРЕДСТВО ПОДГОТОВКИ
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ
ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**Направление подготовки 44.03.01
Педагогическое образование
Квалификация бакалавр**

Сургут, 2018

УДК 796.015.85(075.8)
ББК 75.113я73
Ф 50

Печатается по рекомендации
отдела сертификации и методического сопровождения
образовательного процесса СурГПУ

Рецензенты:

Синявский Н.Н., д.п.н., профессор
кафедры теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного педагогического университета

Бушева Ж.И., к.п.н., доцент
кафедры теории физической культуры
Сургутского государственного университета

Составители:

Засыпкина О.А., Коломиец С.В., Бугаева К.Д., Фомина Е.В.

Ф 50 Физические упражнения как средство подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учеб.-метод. пособие : направление подгот. 44.03.01 Педагогическое образование : квалификация бакалавр / сост. : О. А. Засыпкина [и др.] ; под общ. ред. О. А. Засыпкина ; Бюджетн. учреждение высш. образования ХМАО – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО СурГПУ, 2018. – 70, [1] с.

В учебно-методическом пособии подобраны физические упражнения и программы для подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) и развитию физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Представлены государственные требования к уровню физической подготовленности населения и методические рекомендации по тестированию (возрастная группа от 18 до 29 лет).

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и примерной программой дисциплины «Физическая культура».

Предлагаемое учебное пособие построено на современном научно-методическом материале. Оно призвано оказать существенную помощь студентам высших учебных заведений всех форм и уровней обучения в организации самостоятельной физической подготовки, а также педагогам и специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта, тренерам-инструкторам, учителям физической культуры.

УДК 796.015.85(075.8)
ББК 75.113я73

© Сургутский государственный педагогический университет, 2018

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изменения в социальной, производственной сфере в современном мире и модернизация российского образования всё больше выдвигают новые требования к системе физического воспитания. Деятельность кафедр физического воспитания в вузах направлена на эффективную организацию учебного процесса и досуга студентов, способствующих психологическому и социально-культурному становлению студенческой молодежи, путем создания условий для формирования у неё осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями и повышением уровня физической подготовленности. От физического и психического здоровья студентов, их социального благополучия во многом зависит работоспособность будущих специалистов с высшим образованием [10].

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в Российской Федерации с 1 сентября 2014 г. вводится в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения [25]. Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 года № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) [24].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [20].

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [23].

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- 2) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) 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 [23].

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней по возрастным группам. Возрастная группа студентов высших учебных заведений соответствует VI ступени (от 18 до 29 лет) [23].

Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определенных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, образец и описание которого утверждаются Министерством спорта Российской Федерации.

Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в практику высших учебных заведений потребует совершенствования государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования и программ по дисциплинам «Физическая культура», поиска новых форм и методов практической работы.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) и примерной программой дисциплины «Физическая культура».

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование у студентов общекультурных компетенций:

готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Цель пособия – научить студентов использовать разнообразные физические упражнения как средство физической культуры для развития уровня физической подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Данное учебно-методическое пособие будет способствовать развитию двигательных способностей, физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков, поможет подготовиться к тестированию в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».