

# Методические рекомендации по организации мероприятий по сдаче норм ГТО в общеобразовательных учреждениях на 2-5 ступенях.

## **Методические рекомендации по организации мероприятий по сдаче норм ГТО в общеобразовательных учреждениях на 2-5 ступенях.**

Целью создания физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс) является использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении детей и молодежи, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательных учреждениях.

Основными задачами комплекса являются:

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возраста к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

Основу комплекса составляют виды испытаний и нормы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Перечень видов испытаний комплекса и определяемых ими физических качеств и прикладных навыков:

- бег на короткие дистанции - определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции - определение развития выносливости;
- челночный бег - определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине - определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) - определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами - определение развития гибкости;
- пулевая стрельба (только для молодёжи) - владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) - владение прикладным навыком