

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72
М33

Матвеев, А. П.

М33 Физическая культура. Базовый уровень : 10—11 классы : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 3-е изд., перераб. — М. : Вентана-Граф, 2019. — 158, [2] с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-360-08106-7

Учебник предназначен для изучения основных сведений о физической культуре и спорте, о методах выполнения физкультурных мероприятий в режиме учебного дня. В учебнике предложены также различные техники и комплексы упражнений для самостоятельной организации оздоровительно-физкультурной деятельности вне школьных занятий.

Учебник соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования.

УДК 373.167.1:796
ББК 75я72

РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК

Учебное издание

Матвеев Анатолий Петрович
Палехова Елизавета Сергеевна

Физическая культура

Базовый уровень

10—11 классы

Учебник

Зав. редакцией *С. К. Миронов*. Ответственный редактор *П. М. Олейникова*
Младший редактор *А. В. Дорохина*. Макет *О. Е. Гувевой*. Художественный редактор *И. В. Разина*
Художники *О. Е. Гueva, Е. В. Соколова, М. Л. Удадовская, А. Е. Максимова, Н. Л. Аршинов, Л. Я. Александрова, К. Л. Маланчев*. Фотографии: *А. И. Саверкин, В. Ю. Христофоров, «Фотобанк Лори» (Лиляна Виноградова, Пухов Константин, Яков Филимонов)*
Обработка иллюстраций *Л. В. Аникиной, Д. И. Смирнова, М. А. Богдановой*
Компьютерная вёрстка *Н. В. Поляковой*. Технический редактор *И. В. Грибкова*
Корректор *А. Ю. Буланова*

Подписано в печать 20.02.19. Формат 84×108/16. Гарнитура FranklinGothicBookITC
Печать офсетная. Печ. л. 10,0. Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО Издательский центр «Вентана-Граф», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, эт. 5



rosuchebnik.rf/метод

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги можно отправлять по электронному адресу: expert@rosuchebnik.ru

По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:
тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: sales@rosuchebnik.ru

Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:
lecta.rosuchebnik.ru, тел.: 8-800-555-46-68

В помощь учителю и ученику: регулярно пополняемая библиотека дополнительных материалов к урокам, конкурсы и акции с поощрением победителей, рабочие программы, вебинары и видеозаписи открытых уроков rosuchebnik.rf/метод

© Матвеев А. П., Палехова Е. С., 2015
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2015
© Матвеев А. П., Палехова Е. С., 2019, с изменениями
© Издательский центр «Вентана-Граф», 2019, с изменениями

ISBN 978-5-360-08106-7

Предисловие

В процессе освоения содержания этого учебника вы получите знания об основах физической культуры и спорта, о практике проведения занятий для укрепления и сохранения здоровья, повышения уровня физической и двигательной подготовленности, организации активного отдыха и досуга.

В учебнике выделены соответствующие главы: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

В главе 1 «Знания о физической культуре» раскрываются современные представления о физической культуре как социальном явлении, её роли и значении в укреплении и профилактике здоровья, особенностях оздоровительных систем и новых видов спорта, активно воздействующих на всестороннее и гармоничное развитие личности.

В главе 2 «Способы самостоятельной деятельности» излагается материал по основам самостоятельной организации и проведению различных форм занятий физическими упражнениями и спортивной подготовкой. При изучении этой главы вы познакомитесь с планированием самостоятельных занятий, разработкой индивидуальных технологий обучения и совершенствования техники физических упражнений, использованием способов оценивания собственного здоровья и физической подготовленности.

В главу 3 «Физическое совершенствование» включены физические упражнения и двигательные действия, которые распределены по трём основным подразделам, соответствующим содержанию основных направлений развития физической культуры в обществе: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность» и «Прикладно-ориентированная двигательная деятельность». В каждом из этих направлений дополнительно предусмотрены краткие рекомендации и указания по правилам отбора физических упражнений, определению интенсивности и продолжительности их выполнения.

Учебник позволит вам разработать собственные индивидуальные программы, спланировать очерёдность самостоятельного освоения учебного материала. С этой целью в конце каждой темы даётся краткий вывод, позволяющий осуществить планирование своей индивидуальной траектории образования по физической культуре.

Также в конце учебных тем приводятся вопросы (тесты) и задания, которые дадут вам возможность конкретизировать свои знания. В Приложении 2 даны индивидуальные практические задания, которые можно выполнять самостоятельно на уроках физической культуры в школе или на пришкольных спортивных площадках и на площадках по месту жительства.

Условные обозначения



Вопросы



Задания



Комплексы упражнений и отдельные упражнения, которые вы можете использовать в течение дня или недели для укрепления здоровья и развития своей физической подготовленности

1
Глава

Знания о физической культуре





Физическая культура в жизни современного человека

Правовые основы физической культуры и спорта. Массовая востребованность физической культуры предопределила необходимость разработки механизмов установления правовых, организационных, экономических и социальных основ её функционирования в обществе.

Известно, что основным законом Российской Федерации является Конституция — документ, закрепляющий социальный статус общества и важные направления его развития. Конституция Российской Федерации принята в 1993 г., в ней раскрываются права граждан на занятия физической культурой и спортом, обязательства государства поощрять стремление граждан вести здоровый образ жизни.

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» закрепляет основные принципы физической культуры в обществе, права и обязанности государства и граждан в использовании и развитии её культурных ценностей, правил организации разнообразных форм занятий, проведения спортивных и физкультурных мероприятий.

В статье 3 «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» сформулированы базовые положения государственной политики Российской Федерации в области развития физической культуры и спорта. Среди этих положений особое место занимают те, которые непосредственно устанавливают фундаментальные основы функционирования и развития физической культуры в российском обществе:

- непрерывность и преемственность физического воспитания различных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учёт интересов граждан при разработке и реализации федеральных программ развития физической культуры и спорта;
- ответственность граждан за своё физическое здоровье и физическое состояние;
- гарантированный равный доступ граждан к занятиям физическими упражнениями и спортом;
- содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите.

В статье 20 «Организация и проведение физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий» устанавливаются права и обязанности организаторов и зрителей при проведении спортивных мероприятий.

Статья 28 «Физическая культура и спорт в системе образования» отражает основы организации физического воспитания и образования учащихся в образовательных организациях, наделяет эти организации соответствующими обязанностями.

Статья 29 «Развитие военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта. Подготовка граждан к защите Отечества» определяет связь физической культуры с подготовкой граждан допризывного и призывного возраста к защите Отечества.

В статье 30 «Физическая культура и спорт по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан» определены обязательства руководителей организаций и предприятий по развитию физической культуры среди сотрудников и граждан по месту их отдыха и проживания.

Кроме Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», важным документом для развития физической культуры в нашей стране является Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Этот закон устанавливает правовые, организационные и экономические основы образования в Российской Федерации, основные принципы государственной политики в сфере образования, а также включает в себя ряд важных статей, связанных с особенностями функционирования физической культуры в образовательных организациях, правилами медицинского обслуживания учащихся, основами сохранности их здоровья и регулирования учебной деятельности.

Таким образом, в настоящее время законодательную базу развития физической культуры как социального явления в Российской Федерации определяют три основных закона: Конституция Российской Федерации, Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Каждый из этих законов, имея свою целевую адресность, определяет особенности развития физической культуры и спорта в нашей стране, права и обязанности граждан Российской Федерации. Помимо этих законов, развитие физической культуры и спорта регулируют нормативно-правовые документы, к числу которых относятся указы и распоряжения Президента Российской Федерации, постановления и распоряжения Правительства Российской Федерации, соответствующих министерств и ведомств Российской Федерации.

Вопросы

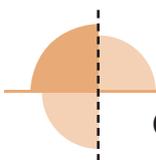
1. Какой из принципов входит в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
 - а) ответственность граждан за своё физическое здоровье и физическое состояние
 - б) обязанность государства организовывать мониторинг физического здоровья и физического состояния граждан Российской Федерации
 - в) обязанность граждан вести здоровый образ жизни, использовать ценности физической культуры в организации отдыха и досуга
 - г) ответственность государства за укрепление и сохранение здоровья граждан Российской Федерации, вовлечение их в регулярные занятия физическими упражнениями
2. Образовательные организации обязаны (статья 28)
 - а) проводить санитарно-гигиенические, профилактические и оздоровительные мероприятия, обучать и воспитывать учащихся в сфере охраны здоровья
 - б) проводить организационно-методические мероприятия с родителями учащихся по профилактике здоровья их детей, оптимизации учебной деятельности во время выполнения домашних заданий
 - в) проводить дополнительные занятия по организации и ведению здорового образа жизни, оптимизации учебной деятельности средствами физической культуры
 - г) повышать суточный объём двигательной активности учащихся, проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели
3. Ответственность за нарушение правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований несут (статья 20)

- а) органы охраны общественного порядка Министерства внутренних дел Российской Федерации
 - б) органы Федеральной службы безопасности Российской Федерации
 - в) организаторы соревнований
 - г) зрители, пришедшие на официальные спортивные соревнования
4. Образовательные организации должны обеспечивать (статья 28)
- а) формирование потребности учащихся в занятиях физической культурой, удовлетворение их интересов в занятиях избранным видом спорта
 - б) подготовку сборных команд по отдельным видам спорта из числа учащихся
 - в) высокую активность учащихся в агитации и пропаганде здорового образа жизни, использовании физической культуры в организации отдыха и досуга
 - г) создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления учащихся, организации занятий физической культурой и спортом



Задания

1. Работая в группах, подготовьте реферат на одну из следующих тем: «Цель, задачи и формы профилактики вредных привычек в средних общеобразовательных организациях», «Цель, задачи и формы организации физической культуры по месту жительства».
2. С группой товарищей обсудите одну из тем и разработайте презентацию для учащихся начальных классов: «В чём польза занятий физической культурой», «Как предупредить травмы и ушибы на занятиях физической культурой», «Как правильно составить комплекс упражнений для проведения утренней зарядки в домашних условиях», «Что такое закаливание и как правильно принимать закаливающие процедуры», «Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями, чтобы избежать простудных заболеваний».



Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе

Физическая культура представляет собой один из способов жизнедеятельности человека, связанный с удовлетворением его потребностей в физическом совершенстве. Физическая культура выполняет важнейшие социальные функции в обществе.

Среди учёных-историков существует мнение, что физическая культура явилась чуть ли не первым видом культуры, который осознанно и целенаправленно развивался древним человеком под влиянием необходимости в самовывживании и саморазвитии.

Прошли тысячелетия с момента осознания древним человеком необходимости в развитии физической культуры как способа и средства преобразования собственной физической природы. За это время менялись отношения и взгляды на целевые ориентации физической культуры, её содержательное наполнение, место и значение в жизни людей. Однако, как это видно из средств массовой информации, художественной и специальной литературы, материалов крупнейших спортивных форумов и научных конференций, физи-

ческая культура и в настоящее время не утратила своей актуальности в обществе и продолжает активно выполнять свои социальные функции.

В обществе существует три ведущих направления физической культуры, которые удовлетворяют основные потребности человека в физическом совершенстве (табл. 1). Первое направление — это оздоровительная физическая культура. Такое направление развивается в рамках потребностей человека в укреплении здоровья, профилактике и лечении ряда серьёзных заболеваний, организации здорового образа жизни и активного досуга. Второе направление характеризуется как прикладная физическая культура, которая призвана активно содействовать подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, освоению производственных профессий и специальностей. Третье направление — это соревновательно-достиженческая физическая культура. Это направление проявляется в соревновательной деятельности по определённым правилам.

Таблица 1

Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе

Оздоровительная физическая культура	Прикладная физическая культура	Соревновательно-достиженческая физическая культура
Здоровьесберегающая физическая культура	Общеприкладная физическая культура	Олимпийский спорт
Лечебно-реабилитационная физическая культура	Профессионально-прикладная физическая культура	Коммерческий спорт
Рекреативно-досуговая физическая культура	Адаптивная физическая культура	Прикладно-ориентированный спорт

Каждое из этих направлений имеет свои формы организации. В зависимости от индивидуальных потребностей и интересов человек может активно включаться в любое направление физической культуры и заниматься в определённой форме его организации. Однако, прежде чем выбирать формы занятий, необходимо в первую очередь с ними ознакомиться.

Оздоровительная физическая культура является, пожалуй, одним из самых востребованных направлений в обществе и включает в себя здоровьесберегающую, лечебно-реабилитационную и рекреативно-досуговую физическую культуру.

Здоровьесберегающая физическая культура ориентируется в первую очередь на укрепление и длительное сохранение здоровья человека, обеспечение его долголетней и активной творческой деятельности. Достижение данной цели становится возможным благодаря направленному развитию и поддержанию функциональных возможностей организма, повышению активности его адаптивных и резервных возможностей, надёжности и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды. В основное содержание занятий этой формы организации входят: оздоровительные системы физической культуры, функциональная и кондиционная тренировки, оздоровительные физкультурно-спортивные программы, отработанные на традиционных и современных видах спорта.

В настоящее время большинство оздоровительных систем и программ объединяются в относительно самостоятельное физкультурно-спортивное

движение под общим названием «фитнес» (в переводе с английского языка означает «соответствие хорошей физической форме»). Основной формой занятия здесь является кондиционная тренировка. По своему назначению такая тренировка связана в первую очередь с повышением и поддержанием физических кондиций человека, повышением эффективности систем дыхания, кровообращения и энергообмена. Кроме того, кондиционная тренировка позволяет добиться хорошего физического развития и существенно укрепить здоровье.

Разрабатываемые на основе дифференцированного подхода оздоровительные программы и физические нагрузки делают занятия фитнесом весьма привлекательными для лиц разного возраста и разной профессиональной деятельности, имеющих разные уровни физического развития и физической подготовленности.

Большинство фитнес-программ, ориентированных на индивидуальные запросы человека в физическом совершенстве, реализуются в фитнес-клубах и фитнес-центрах, и число таких программ постоянно растёт. Однако наибольшую популярность среди людей разного возраста всё же сохраняют такие системы физической культуры, как аэробика, шейпинг, атлетическая и ритмическая гимнастика, прошедшие относительно долгую временную апробацию. Содержание занятий, построенных на принципах данных оздоровительных систем, представлено в специальной литературе и в средствах массовой информации. Это позволяет не пользоваться услугами специализированных фитнес-центров, а успешно заниматься укреплением своего здоровья и повышением физических кондиций в домашних условиях, самостоятельно организуя с их помощью свой отдых и досуг.

Исследования учёных показывают, что в ходе занятий здоровьесберегающей физической культурой происходит оздоровление организма человека. У людей, регулярно занимающихся физической культурой, увеличивается работоспособность (развивается способность длительно заниматься напряжённой мышечной и умственной деятельностью без снижения качества работы). Увеличение работоспособности сопровождается повышением жизненной ёмкости лёгких, увеличением размеров сердца, объёма крови и уровня гемоглобина в крови, улучшением проницаемости стенок кровеносных сосудов для кислорода, питательных веществ и продуктов обмена.

Под влиянием регулярных занятий здоровьесберегающей физической культурой происходит укрепление опорно-двигательного аппарата и улучшается подвижность в суставах, повышается эластичность и сила мышечных волокон, укрепляется иммунная система организма и совершенствуются его адаптационные возможности. Всё это становится основой хорошего самочувствия и отличного настроения.

Лечебно-реабилитационная физическая культура является также одной из форм организации оздоровительной физической культуры и рассматривается в числе неспецифических активных методов лечения, реабилитации и профилактики заболеваний. Основу её содержания составляют физические упражнения, естественные факторы природы, различные виды массажа, гигиенические мероприятия.

Важной особенностью лечебно-реабилитационной физической культуры является относительно чёткая ориентация упражнений на включение в активную работу необходимых органов и систем организма. Также здесь необходимо внимательно следить за величиной физической нагрузки, которая непосредственно связана с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и состоянием здоровья.

На основе современных физиологических и клинических исследований для лечебно-реабилитационной физической культуры разработаны разнообразные комплексы систематизированных физических упражнений, которые используются при многих заболеваниях и травмах центральной и периферической нервной системы, опорно-двигательного аппарата и т. д.

Занятия лечебно-реабилитационной физической культурой проводятся в медицинских учреждениях и лечебно-физкультурных диспансерах специально подготовленными работниками (методистами по лечебной физической культуре). Такие занятия включают в себя индивидуальные или групповые упражнения, которые разрабатываются врачом лечебной физкультуры с учётом показателей здоровья и возраста пациентов. На основе данных специальной литературы либо в соответствии с рекомендациями врача лечебной физической культуры можно организовывать и проводить индивидуальные занятия, подбирая для них соответствующие комплексы упражнений и режимы нагрузок.

Рекреативно-досуговая физическая культура носит профилактический характер и ориентируется на восстановление нормального самочувствия и работоспособности человека после напряжённой физической или умственной деятельности. Положительное влияние данного вида физической культуры распространяется также на решение задач по профилактике нервных расстройств, стресса и депрессии, которые вызываются постоянным переутомлением организма и негативно влияют на состояние здоровья в целом.

Занятия рекреативно-досуговой физической культурой проводятся после рабочего дня и рабочей недели, а также в период отпусков. Эффективность занятий во многом зависит от их периодичности и продолжительности, интенсивности и характера используемых средств, а также их места в режиме работы и отдыха. Наиболее популярными и эффективными формами занятий рекреативно-досуговой физической культурой являются спортивные игры и развлечения, оздоровительный бег и оздоровительная ходьба и др.

Как отмечают многие специалисты, интерес к рекреативно-досуговой физической культуре как в нашей стране, так и за рубежом постоянно возрастает. Объяснением этого является потребность современного человека в активном восстановлении организма после трудовой деятельности, повышении двигательной активности, позволяющей эффективно бороться с проявлением «болезни века» — гиподинамией (малоподвижностью).

В рекреативно-досуговой физической культуре интенсивно развиваются как традиционные, так и новые, инновационные формы занятий (например, атлетическая гимнастика, восточные единоборства, пауэрлифтинг, экстремальные виды спорта). Ориентация на восстановление активности нервных и психических процессов обуславливает необходимость использования различных форм занятий физической культурой, сочетающих в себе выполнение физических упражнений, оздоровительных мероприятий и медико-гигиенических процедур. К числу таких процедур можно отнести сеансы релаксации и психотренинга, процедуры закаливания и гигиенического восстановительного массажа, банные процедуры и т. д.

Прикладная физическая культура, представляющая собой одно из направлений физической культуры, связана непосредственно с практикой индивидуальной жизнедеятельности каждого человека. Это направление помогает человеку освоить умения и навыки избранной профессии, обеспечивает достаточный уровень развития специальных физических качеств.

Прикладная физическая культура связана с решением задач повышения производительности труда, поддержания и сохранения высокого уровня рабо-

тоспособности человека на протяжении всей его трудовой деятельности. Такое направление физической культуры имеет три основные формы — общеприкладная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура и адаптивная физическая культура.

Общеприкладная физическая культура является самой массовой формой организации физической культуры в Российской Федерации, вовлекающей в свою орбиту все возрастные группы населения. Примером служит внедрение в жизнь общества Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который согласно Указу Президента Российской Федерации призван развивать человеческий потенциал страны, улучшать качество жизни и укреплять здоровье населения.

Согласно Положению о комплексе ГТО, его основу составляет выполнение различными социальными группами населения в возрасте от 6 до 70 лет и старше нормативных требований по физической подготовке. Этот возрастной диапазон представлен в комплексе ГТО одиннадцатью ступенями, и для каждой из них устанавливаются соответствующие виды испытаний (тесты) и соответствующие нормативы (результаты их выполнения).

Комплекс ГТО состоит из двух основных частей (рис. 1). Первая из них, нормативно-тестирующая, предусматривает оценивание физической подготовленности населения на основе соответствующих видов испытаний трёх уровней сложности. В зависимости от того, какой уровень сложности испытаний выполняется человеком, для него предусматривается соответствующее награждение либо бронзовым, либо серебряным, либо золотым знаком отличия комплекса ГТО.

Вторая часть комплекса, спортивно-ориентированная, ставит своей задачей активное привлечение широких слоёв населения к регулярным занятиям спортом. С этой целью в содержание данной части комплекса включают программы летнего и зимнего многоборья, позволяющие человеку получать спортивные разряды за успешное выполнение представленных в них норма-



Рис. 1. Структура комплекса ГТО

тивных требований по физической и технической подготовленности. Предлагаемые спортивные многоборья имеют разный уровень сложности и оцениваются соответственно разными спортивными разрядами. Так, например, в летнем пятиборье успешность выполнения спортивных нормативов юношами и девушками оценивается спортивными разрядами вплоть до первого взрослого разряда.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО включает в себя три основных раздела:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) знания и умения в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

В первом разделе нормативно-тестирующей части комплекса все испытания (тесты) подразделяются на обязательные виды (проверка уровня развития таких физических качеств, как сила, выносливость и гибкость) и виды по выбору (проверка развития координационных способностей, а также умений по владению прикладными двигательными действиями).

Второй раздел нормативно-тестирующей части комплекса представлен следующими темами по основам знаний о физической культуре:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- практические умения и навыки физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

На каждой ступени данной части комплекса содержание знаний и умений конкретизируется и расширяется согласно возрастным и половым особенностям групп населения.

В соответствии с Положением о комплексе ГТО учащиеся 10–11 классов по первому разделу нормативно-тестирующей части «Виды испытаний (тесты) и нормативные требования» выполняют требования пятой ступени, в которую входит 11 испытаний (табл. 2). Для бронзового знака отличия ГТО им необходимо успешно выполнить четыре обязательных вида испытаний и два по выбору. Для серебряного знака нужно выбрать дополнительный седьмой вид испытаний, а для золотого знака — соответственно седьмой и восьмой виды испытаний.

По второму разделу «Знания и умения в области физической культуры и спорта» этой части комплекса предусматривается проверка знаний и умений, изложенных в этом учебнике.

Спортивно-ориентированная часть комплекса ГТО включает в себя разрядные требования по спортивным многоборьям для летнего и зимнего сезона. Спортивные многоборья комплекса ГТО также имеют несколько уровней сложности, представленных разными видами испытаний (табл. 3). В летние многоборья входят программы по пятиборью (пять видов испытаний); четырёхборью (четыре вида испытаний); троеборью (три вида испытаний) и двоеборью (два вида испытаний). В свою очередь, в зимние многоборья входят троеборье и двоеборье.

Согласно Положению о комплексе ГТО, в зависимости от уровня подготовленности каждый участник вправе выбрать любое спортивное многоборье (зимнее или летнее), а также любую из представленных программ, входящих в их содержание.

Выполнение нормативных требований спортивно-ориентированной части комплекса ГТО осуществляется на специально организуемых соревнованиях с участием подготовленных судей. За успешную сдачу нормативных требований, кроме награждения знаками отличия и присвоения спортивных разрядов, Положением о комплексе ГТО предусматриваются дополнительные поощрения. Так, при условии успешного выполнения нормативных требований комплекса и представления соответствующих документов, подтверждающих спортивные успехи, для учащихся общеобразовательных школ предусматриваются дополнительные формы поощрения. Одна из таких форм адресуется выпускникам школ, желающим обучаться в высших учебных заведениях (вузах). Данная форма поощрения закреплена в организационно-методической части Положения о комплексе ГТО и определяет льготы зачисления в вузы по направлениям подготовки бакалавров или специалистов.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО осуществляется в трёх основных формах организации. Первая и основная форма организации — тренировочные занятия в системе дополнительного образования по месту учёбы или проживания. Как правило, это спортивные секции, организуемые на базе общеобразовательных школ, стадионов, спортивных площадок и т. д. Вторая форма — оздоровительные тренировки, организуемые в фитнес-центрах и фитнес-клубах. И третья форма — самостоятельные тренировочные занятия, которые проводятся учащимися по индивидуальным программам и планам.

Таблица 2

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ комплекса ГТО для юношей и девушек 10—11 классов

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	4.9	4.7	4.4	5.7	5.5	5.0
	или бег на 60 м (с)	8.8	8.5	8.0	10.5	10.1	9.3
	или бег на 100 м (с)	14.6	14.3	13.4	17.6	17.2	16.0
2	Бег на 2 км (мин, с)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине до 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или сгибание и разгибание на полу рук в упоре лёжа (количество раз за 1 мин)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Окончание табл. 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3 × 10 (с)	7.9	7.6	6.9	8.9	8.7	7.9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	или весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	или на 5 км (мин, с)	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересечённой местности*	—	—	—	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км по пересечённой местности*	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02