

УДК 373.167.1:796  
ББК 75я72  
М33

**Учебник включён в Федеральный перечень**

**Матвеев А.П.**

М33 Физическая культура : 10–11 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — 2-е изд., стереотип. — М. : Вентана-Граф, 2019. — 160 с. : ил. — (Российский учебник).

ISBN 978-5-360-10175-8

Учебник входит в систему учебно-методических комплектов «Алгоритм успеха» и 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.

Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (2012 г.).

УДК 373.167.1:796

ББК 75я72

**РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК**

Учебное издание

**Матвеев Анатолий Петрович**  
**Палехова Елизавета Сергеевна**

**Физическая культура**

10–11 классы

Учебник для учащихся общеобразовательных организаций

Редактор О.В. Силантьева. Макет О.Е. Гуевой. Художественный редактор И.В. Разина  
Художники О.Е. Гуева, 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 И.В. Шатровой. Технический редактор М.В. Плешакова  
Корректоры О.Ч. Кохановская, Ю.С. Борисенко

Подписано в печать 08.06.18. Формат 84×108/16. Гарнитура FranklinGothicBookITC  
Печать офсетная. Печ. л. 10,0. Тираж 1500 экз. Заказ №

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



[росучебник.ру / метод](http://rosuchebnik.ru/metod)

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги  
можно отправлять по электронному адресу: [expert@rosuchebnik.ru](mailto:expert@rosuchebnik.ru)  
По вопросам приобретения продукции издательства обращайтесь:  
тел.: 8-800-700-64-83; e-mail: [sales@rosuchebnik.ru](mailto:sales@rosuchebnik.ru)  
Электронные формы учебников, другие электронные материалы и сервисы:  
LECTA.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 [росучебник.ру / метод](http://rosuchebnik.ru/metod)

ISBN 978-5-360-10175-8

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

## **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 первой главе «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.

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

В третью главу «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.

**Как работать с учебником.** Учебник позволяет вам разрабатывать собственные индивидуальные программы, планировать 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 контрольные тесты и задания, дающие вам возможность конкретизировать содержание своих заданий. В Приложении 2 даны индивидуальные практические задания, которые могут выполняться самостоятельно непосредственно на уроках физической культуры в школе, а также на пришкольных спортивных площадках и на площадках по месту жительства.

## Условные обозначения



Вопросы с вариантами ответов



Практические 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 РФ принята в 1993 году, 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 года № 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 года № 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

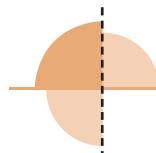
- 1.** Какой из принципов входит в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»?
  - а) ответственность граждан за своё физическое здоровье и физическое состояние
  - б) обязанность государства организовывать мониторинг физического здоровья и физического состояния граждан 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 явились чуть ли не первым видом культуры, который осознанно и целенаправленно развивался древним человеком под влиянием необходимости в самовыживании 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 (табл. 1), которые удовлетворяют основные потребности человека в физическом совершенстве. 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-достижеческая 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-достижеческая 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 включаются программы летнего и зимнего многоборья, позволяющие человеку получать

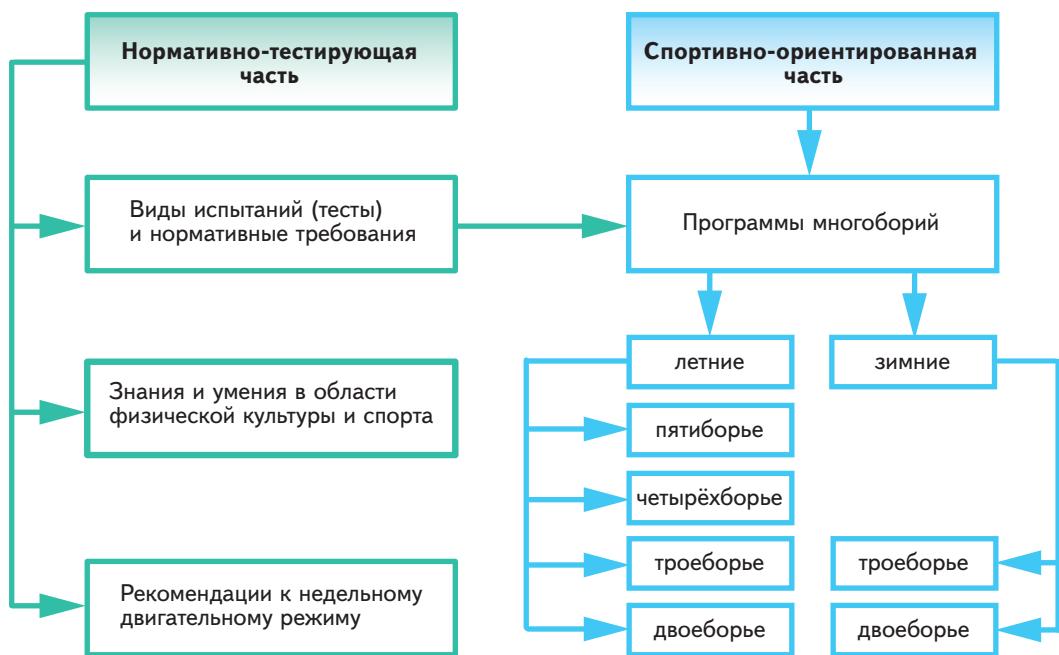


Рис. 1. Структура комплекса ГТО

спортивные разряды за успешное выполнение представленных в них нормативных 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 13 испытаний (табл. 2). Для бронзового знака отличия ГТО им необходимо успешно выполнить семь обязательных видов испытаний. Для серебряного знака нужно выбрать дополнительный восьмой вид испытаний, а для золотого знака — соответственно восьмой и девятый 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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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