



**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
СРЕДСТВ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЦ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА И ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

**Рубцовская Городская Молодежная
Общественная Организация
"Федерация Армрестлинга,
Бодибилдинга и фитнеса спортивный клуб "Олимп"**

Организация и проведение тестирования населения в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Центр Тестирования — это некоммерческая организация, создаваемая в субъектах РФ, для Выполнения видов нормативов испытаний (тестов).

Место территориальное — это расположение спорт-объекта (бассейн, стрельбище, манеж, спортивный комплекс и др.) на котором центр тестирования устраивает приемку тех, или иных видов нормативов испытаний (тестов).

Процедура тестирования включает обязательную регистрацию участника на Интернет-портале комплекса ГТО
www.gto.ru.

Регистрация на сайте ***gto.ru*** нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен *ID-номер*, который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний ГТО в официальном режиме.

Благодаря ID-номеру Вы сможете записаться в ближайший к Вам Центр тестирования для выполнения нормативов ГТО, а также просматривать результаты Выполненных Вами нормативов испытаний на сайте ***gto.ru*** в режиме on-line.

Также допускается содействие сотрудников центра тестирования в регистрации участника при его личном обращении в центр тестирования.

УСЛОВИЯ ДОПУСКА УЧАСТНИКА К ПРОХОЖДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ:

- наличие заявки на прохождение тестирования;
- правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Интернет-портале комплекса ГТО;
- удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации;
- предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет – свидетельства о рождении либо его копии);
- предъявление медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом, спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с *Положением об организации медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, утвержденным приказом Минздрава России от 01.02.2016 № 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе, при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»*);
- согласие законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования.

УЧАСТНИК НЕ ДОПУСКАЕТСЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

- отсутствия заявки на прохождение тестирования;
- неправильного заполнения персональных данных участника при регистрации на портале;
- несоответствия личности участника лицу, изображенному на фотографии, загруженной при регистрации;
- отсутствия документа, удостоверяющего личность;
- отсутствия медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом;
- отсутствия согласия законного представителя несовершеннолетнего участника на прохождение тестирования;
- ухудшения его физического состояния до начала тестирования;
- отсутствия спортивной формы;
- недисциплинированного, некорректного поведения или грубости в отношении других лиц (в том числе и судей).

Участник не может воспользоваться помощью лиц, находящихся непосредственно на месте проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА ГТО

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников.

Необходимость начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием проводится разминка в индивидуальном порядке или организовано в составе группы. Одежда и обувь участников - спортивная.

Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

- выполнение физических упражнений для подготовки к прохождению тестирования под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно;

- тестирование по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, установленных государственными требованиями;

- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с государственными требованиями.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей, который прошел специальную подготовку и получил соответствующую квалификацию.

После тестирования по каждому виду испытаний (тестов) спортивный судья сообщает участникам их результаты.

Результаты тестирования каждого участника заносятся спортивным судьей в протокол, копия которого размещается для ознакомления участниками.

После внесения результатов тестирования участника в протокол, результаты тестирования участника заносятся в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

Протокол является основанием для представления участника к награждению соответствующим знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО).

В случае утери участником учетной карточки для учета выполнения государственных требований центр тестирования выдает ее дубликат.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Организаторы тестирования обеспечивают необходимые меры общественного порядка и общественной безопасности участников в соответствии с требованиями п. 6 ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

В случае, если участник не выполнил нормативы комплекса ГТО, он имеет право пройти повторное тестирование, график которого определяется центром тестирования и размещается на портале в срок, определяемый центром тестирования, но не ранее чем через две недели со дня совершения первой попытки выполнения нормативов и не более трех раз в отчетный период для соответствующего знака отличия.

По завершении выполнения каждого испытания (теста) участникам сообщаются их результаты.

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО осуществляется по результатам, содержащимся в оформленных в установленном порядке протоколах выполнения государственных требований комплекса ГТО и внесенным в электронную базу данных Интернет-портала комплекса ГТО.

Приказом Минспорта России от 28.01.2016 № 54 установлены отчетные периоды тестирования: с 1 июля т.г. – для участников I-VI ступеней, с 1 января т.г. – для участников VII-XI ступеней.

Центры тестирования представляют к награждению лиц, выполнивших нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в отчетный период, в соответствии с порядком, утвержденным приказом Минспорта России от 14.01.2016 № 16.

Для этого руководитель центра тестирования направляет в адрес регионального оператора представление, а также заявку и сводный протокол в установленной форме.

Представление оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия и направляется на бумажном носителе и в электронном виде в адрес указанной выше организации.

Региональный оператор комплекса ГТО осуществляет анализ, обобщение и свод данных, поступивших из центров тестирования, и направляет представление по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия и согласования представления на награждение золотыми знаками отличия по субъекту Российской Федерации.

Решение о награждении золотыми знаками отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Решение о награждении серебряным и бронзовым знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Повторное награждение знаком отличия того же достоинства в рамках одной возрастной ступени комплекса ГТО не осуществляется.

Органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления оповещают награждаемого о дате, времени и месте вручения знака отличия.

Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации. Удостоверение к бронзовому и серебряному знаку отличия установленного образца подписывает руководитель органа

исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Вручение знака отличия осуществляется в торжественной обстановке.



В старшем возрасте спорт имеет не только оздоровительный эффект: он также повышает бодрость духа, дарит организму тонус и заряжает позитивом!

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТЕСТИРОВАНИЮ ГТО ЛИЦ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Для подготовки к сдаче ГТО надо:

пройти осмотр терапевта с обязательным проведением электрокардиографии.

если потребуется, врач может назначить дополнительные обследования.

Важна не только физическая подготовка, но и эмоциональная устойчивость.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-59 ЛЕТ

Нормы ГТО для женщин 50-59 лет находятся на *IX ступени* комплекса, которая традиционно делится на две возрастные подгруппы: в первую входят участницы от 50 до 54, во вторую – 55-59 лет. Виды испытаний для них абсолютно идентичны, а вот в зачетных нормативах прослеживаются некоторые изменения.

Перечень испытаний ГТО женщине 59-ти лет предлагает:

- *двухкилометровый забег в обычном стиле или на лыжах,*
- *подтягивания на низкой перекладине,*
- *отжимания,*
- *наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье,*
- *скоростной заплыв на 50 метров,*
- *туристический поход,*
- *стрельба из пневматической винтовки и электронного оружия.*

Два испытания ГТО необходимо выбрать самостоятельно, что значительно повышает шансы на получение знака отличия комплекса «Готов к труду и обороне».

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 60-69 ЛЕТ

Нормативы для женщины 69 лет (*X ступень*).

Дистанция в три километра с помощью «смешанного движения» (то есть, чередуя бег и ходьбу) или же методом «скандинавской ходьбы» (с использованием лыжных палок).

Эти дисциплины ГТО не предусматривают временных ограничений: важен лишь сам факт достижения финиша.

Отжимания от гимнастической скамьи, подъем туловища из положения лежа.

Наклоны.

Преодоление 3-километровой дистанции на лыжах (альтернативные этому варианты: 2-километровый кросс по пересеченной местности или заплыв на 25 метров).

Для получения золотой, серебряной или бронзовой награды достаточно на высоком уровне пройти 4 вида тестирования.

При подготовке к сдаче нормативов нельзя пренебрегать элементарными правилами осторожности. Важно делать все с удовольствием, тогда успехи, которые, наверняка, не заставят себя ждать, станут не целью, а приятным бонусом к спортивному процессу.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН 70-79

XI ступень комплекса ГТО – нормативы для женщин 70 лет.

Дистанция в 2 километра смешанным стилем (переходя с пешего хода на бег и обратно) или скандинавская ходьба (с использованием лыжных палок).

Наклоны вперед.

Преодоление двухкилометровой дистанции на лыжах.

Отжимания от спинки стула,

Подъем туловища из положения лежа

Заплыв на 25 метров, где главное значение имеет не скорость, а факт преодоления расстояния.

При подготовке к выполнению нормативов ГТО важно проведение консультаций как с врачом, так и со специалистом, ориентированным именно на составление разновозрастных спортивных программ.

Злоупотребление физическими нагрузками в погоне за знаком отличия комплекса ГТО так же негативно сказывается на состоянии организма, как и их полное отсутствие.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ МУЖЧИН 60-69 ЛЕТ

Нормы ГТО для мужчин 60-69 лет находятся на *X ступени*:

Скандинавская ходьба (преодоление дистанции с использованием лыжных палок).

Сешанное передвижение (переходя с бега на шаг и обратно).

Отжимание.

Наклоны вперед.

Плавание на 25-метровую дистанцию.

Преодоление дистанции на лыжах.

Поднятие туловища из положения лежа.

Для получения золотого знака ГТО необходимо пройти 5 тестов. Серебряные и бронзовые награды комплекса ГТО присуждаются за успешное преодоление 4 испытаний.

Важно каждый вид физической нагрузки и испытание ГТО необходимо обсудить с врачом!

НОРМАТИВЫ ДЛЯ МУЖЧИН 70-79 ЛЕТ

Нормы для мужчины 70 лет (*XI ступень*): смешанное передвижение, скандинавская ходьба, отжимания, наклоны, бег на лыжах и плавание.

Обратите внимание, что на этой ступени идет снижение нормативов ГТО для мужчин 70 лет: для получения «серебра» участнику необходимо с помощью скандинавской ходьбы преодолеть 3 км за 32 мин.

Следует отметить, что первостепенной целью участия в комплексе ГТО в таком почтенном возрасте является не получение наград, а желание доказать себе и окружающим, что годы не только не смогли сломить дух, но и значительно укрепили его.

Прохождение испытаний ГТО и занятия спортом – это лучшее средство от хандры и плохого настроения.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ

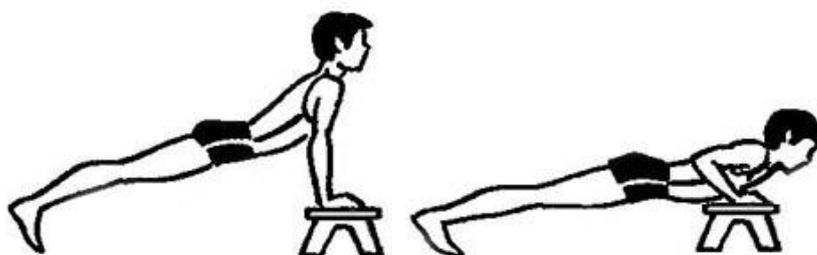


Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Чтобы правильно сдать норму ГТО сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, нужно принять исходное положение: руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены под углом не более 45 градусов.

Плечи, туловище и ноги образуют прямой угол. Начинайте выполнять упражнение. Согните руки и коснитесь грудью гимнастической скамьи.

Затем разогните руки и вернитесь в исходное положение на пол секунды. Продолжайте выполнять испытание. Судья засчитывает только правильное количество сгибаний и разгибаний рук.



Запрещено:

1. дотрагиваться пола коленями;
2. нарушать прямую линию «плечи — туловище — ноги»;
3. поочередно разгибать руки.

Ошибки:

1. отсутствие фиксации в исходном положении на пол секунды;
2. отсутствие касания грудью скамьи или стула.



Поднимание туловища

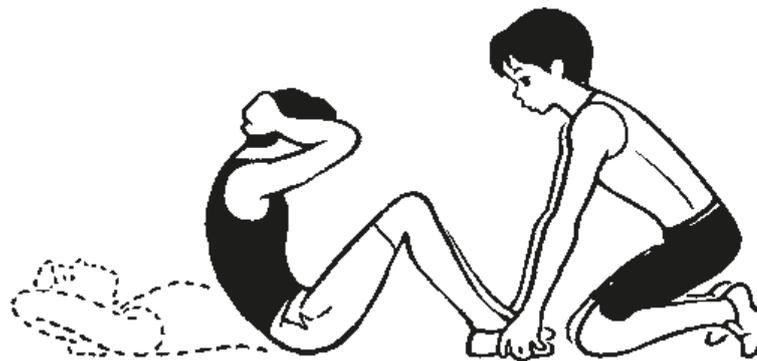
Чтобы правильно сдать норму ГТО поднимание туловища из положения лежа, нужно принять исходное положение: лечь на спину, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата,

ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения упражнения формируются пары, один из участников выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. После тестируемые меняются местами.

Начинайте подниматься касаясь локтями бедер или коленей, возвращайтесь в исходное положение, продолжайте выполнять испытание.

Судья засчитывает число правильно исполненных подниманий туловища за одну минуту.



Ошибки (попытка не будет засчитана):

1. отсутствует касание локтями бедер (коленей);
2. отсутствует касание лопатками мата;
3. пальцы были разомкнуты «из замка»;
4. смещение таза.



Наклон вперед

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

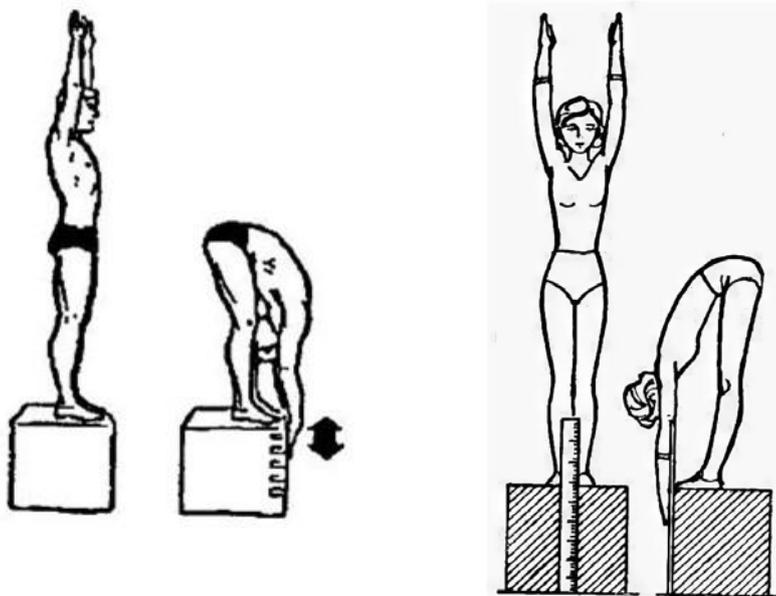
участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.

При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».



Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

1. сгибание ног в коленях;
2. удержание результата пальцами одной руки;
3. отсутствие удержания результата в течение 2 с.



Плавание

Чтобы правильно сдать норму ГТО по плаванию на короткие дистанции, нужно выполнить ряд условий.

Начинайте испытание в зависимости от ваших предпочтений, с тумбы, бортика бассейна, либо прямо из воды.

Метод плавания не повлияет на выставляемую оценку, поэтому плывите наиболее удобным для вас способом.

Преодолев установленную дистанцию, дотроньтесь края бассейна любой частью тела.

Во время плавания на пятьдесят метров сделайте разворот наиболее удобным способом, не забудьте дотронуться края бассейна руками либо ногами.

Сдача нормативов по плаванию может проводиться не только в бассейне, но и в специально подготовленных местах на водоемах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

1. ходьба либо касание дна ногами;
2. использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

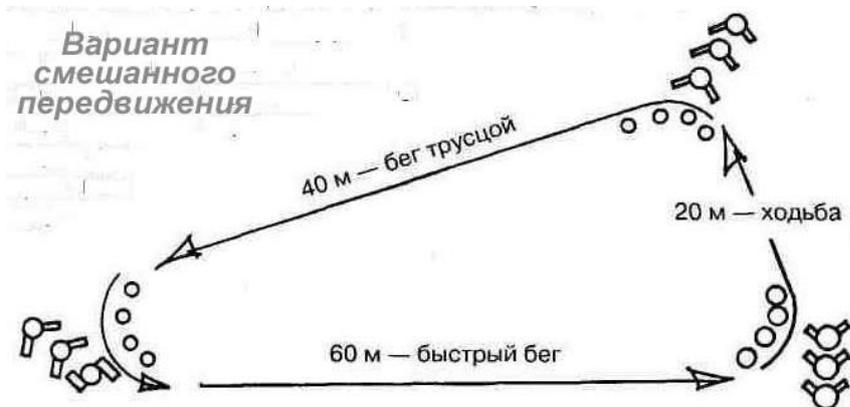


Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу и снова в бег. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. После команды «Марш» оттолкнитесь от земли и начните движение.

Преодоление дистанции начните с бега, когда почувствуете, что бежать трудно, то перейдите на ускоренную ходьбу. Отдохнув, снова переходите на бег.

Во время бега плечи должны быть расслаблены и опущены. Отрезки бега и ходьбы изменяйте по своему желанию и уровню подготовленности.



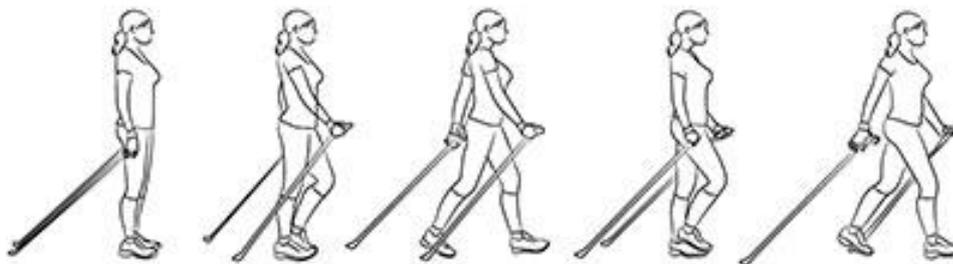
Испытание проводится на любой ровной местности или на стадионе.

Скандинавская ходьба предназначена для оценки уровня развития и выносливости лиц пожилого возраста. Скандинавская ходьба – это вид спортивной ходьбы, ей можно заниматься в любое время года, лучше в парке или в лесу. Экипировка спортсмена состоит из удобной спортивной одежды, обуви, а также специальных палок, которые бывают 2 видов: с фиксированной длиной и телескопические.

Техника скандинавской ходьбы ГТО

Техника скандинавской ходьбы очень проста, нужно двигаться как при обычной ходьбе. Ставьте ногу на пятку, а затем перекачивайте стопу на носок, передняя рука вытянутая вперед и немного согнутая в локте движется назад, до полного выпрямления.

При движении руки вперед лапка палки становится примерно на уровне опорной ноги. Циклы движения рук и ног повторяются как при обычной ходьбе или при передвижении на лыжах. Руки ноги и туловище движутся свободно. Темп скандинавской ходьбы интенсивный.



Высота палок подбирается в зависимости от роста испытуемого.

Длина тела (см)	Длина палок (см)
130 - 136	90
137 - 144	95
145 - 150	100
151 - 156	105
157 - 164	110
165 - 171	115
172 - 180	120
181 - 187	125
188 - 194	130
195 - 200	135

Примечание: угол в прижатом к туловищу локте должен быть 90 °.

Палки для скандинавской ходьбы

имеют приспособление для закрепления кисти рук - тепляк. Для этого большой палец кисти вставляется в отверстие тепляка и закрепляется липучкой. К нижней части палки прикрепляются наконечники, которые имеют разный состав. Резиновый наконечник используется при ходьбе по асфальту, другие - для ходьбы по траве, грунту ит. д.

Техника передвижения: спина прямая, движение рук и ног - разноименное. Руки должны двигаться, как маятник. Работать от плеча.

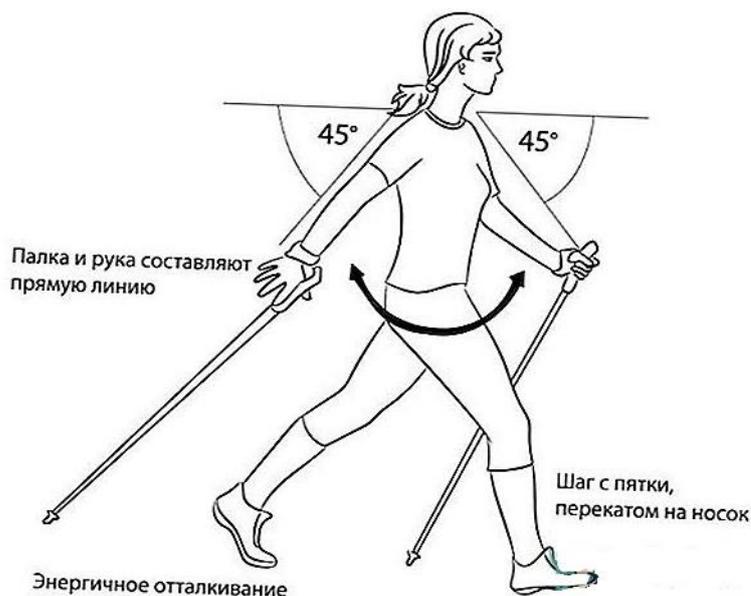
В локте немного сгибается рука, которая выносится вперед. При отведении руки назад ладонь разжимается. Постановка ног осуществляется перекатом с пятки.

Перед началом передвижения с палками целесообразна небольшая разминка.

Упражнения выполняются как с палками, так и без них. Количество упражнений от 5 до 10.

1. Следите за тем, чтобы Ваши руки двигались как маятник. Обратите внимание: руки работают в плече. Движения должны быть простыми, естественными.

2. Следите за амплитудой: руки выходят вперед на 45 градусов и за спину. Так активнее задействуются мышцы рук.



Занятия скандинавской ходьбой планируются не менее 3 раз в неделю. Лица пожилого возраста, имеющие средний уровень тренированности, в течение первых десяти занятий проходят 800 м за 20 мин.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 90-110 уд./мин. На последующих занятиях длина дистанции и время прохождения увеличиваются.

При прохождении 1600 м- 2400 м ориентировочное время - 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.).

При прохождении 3200 м ориентировочное время - 30-35 мин. (ЧСС 110-120 уд./мин.).

При прохождении 5 км ориентировочное время - 40-45 мин. (ЧСС 120-130 уд./мин.).

Ходьба выполняется непрерывно, без остановок.

Лица пожилого возраста, имеющие уровень тренированности выше среднего, начинают занятия с дистанции 1600-2400 м. в пределах 30 мин. (ЧСС 100-110 уд./мин.).

На следующем этапе продолжительность ходьбы увеличивается до 40-60 мин. (ЧСС 130-150 уд./мин.).

В конце тренировочного занятия выполняются упражнения на гибкость (растяжку). Включается 5-6 упражнений. После окончания упражнений на растяжку необходимо сделать 5-10 глубоких вдохов и полных выдохов.

При регулярных самостоятельных занятиях физическими упражнениями очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья.

Одним из видов контроля за состоянием здоровья является самоконтроль. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы - субъективные и объективные.

К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции.

К объективным показателям при занятиях скандинавской ходьбой в пожилом возрасте относятся следующие показатели: масса тела, весоростовой индекс, частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), показатели развития выносливости.

МАССА ТЕЛА является объективным показателем физического развития, состояния здоровья и правильного тренировочного режима. Оптимальную массу тела можно рассчитать по формуле.

Для мужчин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,75 + (\text{возраст} - 21) / 4.$$

Для женщин:

$$50 + (\text{длина тела} - 150) \times 0,32 + (\text{возраст} - 21) / 5.$$

В случае, если нормальная масса тела при обычном питании с каждой тренировкой снижается, необходимо уменьшить тренировочные нагрузки.

ВЕСО-РОСТОВОЙ ИНДЕКС КЕТЛЕ определяет отношение массы тела (в граммах) к длине тела (рост в см.). Средние показатели для мужчин составляют 350-400 г/см, для женщин - 340 -390г/см. Значение индекса менее 350 говорит о слабом развитии мышечной массы, а выше 440 указывает на ожирение.

ЧСС – достоверный критерий переносимости и эффективности тренировочного воздействия физических нагрузок, который определяется подсчетом пульса.

Пульс в состоянии покоя 60 уд/мин и менее оценивается как отличный; 61-74 уд/мин - хороший; 75-89 уд/мин - удовлетворительный; 90 уд/мин и более - неудовлетворительный. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных ЧСС в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т. е. определить процент учащения пульса.

Для этого, частоту пульса в покое принимаем за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки за «X». Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после нагрузки - 20 ударов. Таким образом, пульс участился до 67%.

Целесообразно определять ЧСС и во время выполнения ходьбы. Для этого ЧСС определяется в течение первых 20 сек после выполнения ходьбы с пересчетом за одну минуту. К полученному показателю добавляется 10 ударов.

Например, после ходьбы пульс составил 120 уд/мин. ю% от этой величины равно 12 ударам. Складывая эти величины (120 +12 = 132 уд/мин)

Получим пульс во время выполнения ходьбы - 132 уд/ми . При расчете ЧСС для индивидуального дозирования нагрузки оптимальную ЧСС можно определить по формулам:

- для начинающих:

$$\text{ЧСС} = 180 \text{ минус возраст (в годах)};$$

- со средним уровнем подготовленности:

$$\text{ЧСС} = 190 \text{ минус возраст (в годах)};$$

- с высоким уровнем подготовленности:

$$\text{ЧСС} = 220 \text{ минус возраст(в годах)}.$$

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД) характеризует надежность сердечно-сосудистой системы. Идеальным АД является 110/70 (120/80).

В начале нагрузок максимальное (систолическое) давление повышается, потом стабилизируется на определенном уровне.

После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние.

Минимальное (диастолическое) давление при умеренной нагрузке не изменяется, а при напряженной работе повышается.

ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (ЖЕЛ) – отражает функциональные возможности системы дыхания. Величина ЖЕЛ у здоровых нетренированных мужчин составляет 3,0 - 4,5 л, у женщин - 2,5 - 3,5 л и колеблется в пределах 15%. Должные величины ЖЕЛ можно рассчитать по формуле:

- для мужчин: $40 \times \text{длина тела (см)} + 30 \times \text{масса тела (кг)} - 4400$;
- для женщин: $40 \times \text{длина тела(см)} + \text{ю} \times \text{масса тела(кг)} - 3800$.

КОЭФФИЦИЕНТ, ВЫНОСЛИВОСТИ (КВ). Этот показатель деятельности сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку определяется на основе анализа ЧСС, систолического и диастолического давлений.

Оценка КВ определяется по формуле:

$$(\text{ЧСС } X \text{ ю}) / (\text{АД пульсовое}). \text{ КВ в номе равен } 16.$$

Его увеличение указывает на ослабление деятельности сердечно-сосудистой системы, а уменьшение - на усиление деятельности ССС.

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ
НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)

IX. Ступень
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы
		Женщины от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)		
1.	Бег на 2 км (мин, с)	19,00
	или на 3 км	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору		
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	25,00
	или на 5 км (мин, с)	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км*	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км*	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30

8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км
<i>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</i>		8
<i>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</i>		5

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
<i>В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов</i>		

Х. Ступень
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	4	3
		4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км) или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	4	3
		3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
<i>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</i>		6	6
<i>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</i>		5	5

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

XI. Ступень
(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты)

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	3	2
	или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	2
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)		2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
<i>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</i>		6	6
<i>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**</i>		4	4

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

N п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135