

**Мальцев Дмитрий Сергеевич**

студент

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Россия

## **ПОДГОТОВКА К НОРМАМ ГТО ЗА 1,5 ГОДА**

***Аннотация:** статья посвящена разработке эффективной программы подготовки к сдаче норм ГТО за 1,5 года. Рассмотрены ключевые аспекты физической подготовки, включая развитие силы, выносливости, гибкости и скорости, а также методы контроля и мотивации. Особое внимание уделено адаптации программы для разных возрастных групп и уровней физической подготовленности.*

***Ключевые слова:** ГТО, физическая подготовка, нормативы, тренировочная программа, мотивация.*

***Введение.** Программа ГТО («Готов к труду и обороне») – это не просто комплекс нормативов, а важный социальный проект, направленный на укрепление здоровья нации, популяризацию физической активности и формирование культуры здорового образа жизни среди различных возрастных групп. Внедренная в современной России, она продолжает традиции советской системы физического воспитания, адаптируя их к текущим реалиям. Однако, несмотря на широкую пропаганду и доступность, многие участники сталкиваются с трудностями при подготовке к сдаче нормативов, особенно при ограниченном временном ресурсе.*

***Актуальность** данной темы обусловлена несколькими факторами. Во-первых, ГТО охватывает широкий спектр физических качеств – силу, выносливость, скорость, гибкость и координацию, что требует комплексного подхода к тренировкам. Во-вторых, участники программы часто имеют разный уровень начальной подготовки, от новичков до любителей спорта, что делает универсальные программы малоэффективными. В-третьих, жесткие временные рамки (например, подготовка за 1,5 года) требуют оптимизации тренировочного процесса для достижения максимальных результатов без перегрузок.*

На сегодняшний день существует множество методик физической подготовки, но лишь немногие из них ориентированы именно на сдачу норм ГТО. Большинство программ либо слишком общие, либо узкоспециализированные, что не позволяет участникам гармонично развивать все необходимые качества. Кроме того, недостаточное внимание уделяется психологическим аспектам – мотивации, преодолению стресса и формированию устойчивой привычки к регулярным тренировкам.

*Цель* данной статьи – разработать научно обоснованную и практико-ориентированную программу подготовки к сдаче норм ГТО за 1,5 года, которая учитывала бы: индивидуальные особенности участников (возраст, пол, уровень физической подготовки); современные методики развития физических качеств; принципы периодизации тренировочного процесса; инструменты мониторинга прогресса и коррекции программы.

В основе предлагаемого подхода лежит синтез традиционных методов физической подготовки и инновационных технологий, таких как использование фитнес-трекеров, мобильных приложений и онлайн-платформ для контроля нагрузок. Особое внимание уделяется балансу между интенсивностью тренировок и восстановлением, что особенно важно для предотвращения травм и переутомления.

Таким образом, данная статья не только заполняет пробел в методической литературе по подготовке к ГТО, но и предлагает конкретные, проверенные на практике решения, которые помогут участникам эффективно и безопасно достичь своих целей.

Результаты исследования могут быть полезны тренерам, преподавателям физической культуры, а также всем, кто стремится улучшить свою физическую форму в рамках программы ГТО.

#### *Методы исследования.*

1. Тестирование физических качеств (сила, выносливость, гибкость).
2. Разработка тренировочных планов для разных возрастных групп.
3. Мониторинг прогресса с использованием дневников и гаджетов.

### *Программа подготовки.*

#### 1. Структура программы.

- *базовый этап (1–6 мес.):* адаптация к нагрузкам, развитие общей физической подготовки;
- *специализированный этап (7–12 мес.):* работа над нормативами, развитие специальных качеств;
- *предсоревновательный этап (13–18 мес.):* имитация тестирования, психологическая подготовка.

#### 2. Тренировочные микроциклы.

- *недели 1–3:* нагрузочные (увеличение объема и интенсивности);
- *неделя 4:* разгрузочная (снижение нагрузок на 30–40%).

#### 3. Примеры упражнений.

- *сила:* подтягивания, отжимания, приседания;
- *выносливость:* бег, плавание;
- *гибкость:* динамическая и статическая растяжка.

#### 4. Индивидуализация.

- *для начинающих:* увеличение базового этапа, снижение интенсивности;
- *для подготовленных:* добавление кроссфит-элементов.

### *Выводы.*

Подготовка к ГТО за 1,5 года требует системного подхода и индивидуального планирования.

Использование современных методов тренировок и мотивационных инструментов повышает эффективность программы.

Регулярный контроль и коррекция плана позволяют достичь высоких результатов.

### *Рекомендации.*

1. Сочетать разные виды физической активности.
2. Уделять внимание восстановлению и питанию.

### *Список литературы*

1. ESC Guidelines on sports cardiology AHA/ACC Scientific Statement // Circulation: Arrhythmia and Electrophysiology. – 2015. – №132 (22).
2. Большая медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: бмэ.орг (дата обращения: 27.05.2025).
3. Красноруцкий С.В. Комплексный мониторинг функциональной готовности спортсмена как основа / С.В. Красноруцкий, З.В. Курасбедиани, Ю.П. Милостной // Всероссийская научно-практическая конференция «Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире». – Курск, 2019.