

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

«НОВОРОССИЙСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

(ГБПОУ КК НКРП)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО в НКРП»

по учебной дисциплине «Физическая культура»
для студентов технического, социально-экономического и
естественно-научного профилей

СОГЛАСОВАНО

На заседании Совета по методическим
вопросам от 19 01 2017 г.
протокол № 5

Председатель Совета по методическим
вопросам

Злу Е.В. Заслонова

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

Трусова Т.В. Трусова
19 01 2017 г.

Одобрено

на заседании УМО

Физического воспитания и БЖД

от 14 12 2017 г.

протокол № 4

Председатель УМО И.В. Найденова И.В. Найденова

Организация – разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края «Новороссийский колледж
радиоэлектронного приборостроения» (ГБПОУ КК НКРП)

Разработчик:

Преподаватель физической
культуры
ГБПОУ КК НКРП

Ловягина М.А. Ловягина

Рецензенты:

Кобелев В.А.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК НКРП

Ворожцова М.В.

Преподаватель физической культуры
государственного Автономно профессионального
образовательного учреждения Краснодарского края
«Новороссийский колледж строительства и
экономики»

Рецензия

**на учебно-методическое пособие
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО в НКРП»,
разработанное Мариной Александровной Ловягиной,
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП**

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО в НКРП» разработано преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для обучающихся технического, социально-экономического и естественно-научного профилей. Количество страниц – 25.

Следует отметить, что в учебно-методическом пособии достаточно подробно отражено содержание:

- введение;
- история возникновения норм ГТО;
- виды тестирования и техника их выполнения;
- самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО.

Актуальность представленной работы заключается в развитии большого интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. В учебно-методическом пособии автор наглядно демонстрирует все виды тестирования с точным описанием правильного выполнения упражнений поэтапно. Примерные комплексы подводящих упражнений разработаны конкретно, технически грамотно и позволяют обеспечить самостоятельную подготовку к сдаче норм ГТО, обучающихся с четкой позицией здорового образа жизни.

Материал изложен доступно, интересно. Реализуются поставленные цели и задачи, которые помогают сформировать осознанную потребность к занятиям спортом, повышают уровень физической подготовленности, повышают общий уровень знаний студентов о формах организации самостоятельных занятий спортом и совершенствовании здорового образа жизни.

Данное учебно-методическое пособие можно рекомендовать обучающимся для подготовки и прохождения тестирования (сдачи норм ГТО).

Рецензент:



В.А. Кобелев
Преподаватель физической культуры
ГБПОУ КК НКРП

Рецензия

на учебно-методическое пособие
по учебной дисциплине «Физическая культура»
на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО в НКРП»,
разработанное Мариной Александровной Ловягиной,
преподавателем физической культуры ГБПОУ КК НКРП

Учебно-методическое пособие по учебной дисциплине «Физическая культура» на тему: «Подготовка студентов к сдаче норм ГТО в НКРП» разработано преподавателем физической культуры Ловягиной Мариной Александровной для обучающихся технического, социально-экономического и естественно-научного профилей. Количество страниц – 25.

Реализуется основная цель внедрения ГТО для повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничной и всесторонне развитой личности, воспитание патриотизма.

Автором достаточно подробно представлено содержание учебно-методического пособия:

- введение, где раскрывается значимость комплекса ГТО для всех групп населения;
- история возникновения норм ГТО, где автор демонстрирует испытания первого комплекса ГТО;
- виды тестирования с подробным и доступным описанием техники их выполнения;
- самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО, где разработаны примерные комплексы упражнений видов тестирования.

Следует отметить, что данное учебно-методическое пособие актуально. Все рекомендации, которые представлены в пособии, даны для того, чтобы участники тестирования (сдачи норм ГТО) могли полностью реализовать свои возможности. Автор обращает внимание на то, что данная работа способствует оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Материал излагается интересно, наглядно, в доступной форме, что позволяет рекомендовать учебно-методическое пособие обучающимся всех возрастных категорий для подготовки к сдаче норм ГТО.

Рецензент:



М.В. Ворожцова
преподаватель физической культуры
ГАПОУ КК НКСЭ

Содержание

Аннотация	4
Введение	5
Краткая история возникновения норм ГТО	6
Виды тестирования и техника их выполнения	10
Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО.....	19
Заключение	24
Литература	25

Аннотация

Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» уже существовала в СССР с 1931 по 1991 годы. Данный комплекс сыграл немаловажную роль в создании советской системы физического воспитания. Однако после распада СССР комплекс утратил свою актуальность.

Развитие физической культуры и спорта служит важнейшим инструментом реализации стратегий социального развития страны, так как они способствуют формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества жизни, увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны. В настоящее время значительно возросла роль физической культуры и спорта в жизни современного общества, и студенчества.

В наши дни программа ГТО снова актуальна из-за прогрессирующего снижения уровня здоровья нашей молодежи. В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания с 1 сентября 2014 года Указом Президента РФ был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Основной целью внедрения ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всесторонне развитой личности, воспитание патриотизма. Рассчитывается, что задачи комплекса сформируют у большинства населения осознанной потребности к занятиям спортом, повысят уровень физической подготовленности, повысят общий уровень знаний населения о формах организации самостоятельных занятий спортом и совершенствовании здорового образа жизни. Одной из задач является, и модернизация системы физического воспитания спортивно-массового, детско-юношеского спорта в образовательных организациях.

Методические рекомендации для подготовки к сдаче норм ГТО, следующие:

- во-первых, выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке;
- во-вторых, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования, с наименее энергозатратных видов, между выполнением нормативов участникам предоставляется достаточное количество времени. И для подготовки к каждому виду испытания участники предварительно выполняют разминку, пользуясь руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Все эти рекомендации даны для того, чтобы участники тестирования (сдачи норм ГТО) могли полностью реализовать свои способности.

Введение

В наше время, большая часть людей, как правило, ведет малоподвижный образ жизни. Это приводит в результате к снижению функциональных возможностей, различным заболеваниям: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и др. Данную проблему государство решает путем введения комплекса ГТО для всех групп населения. Это будет способствовать оздоровлению и привитию потребности к занятиям физической культуры и спортом.

Среди школьников России лишь 16% являются относительно здоровыми. Более 70% школьников не занимаются спортом регулярно и только 14% юношей признаются здоровыми и полностью годными к службе в Армии.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

На сегодняшний день комплекс ГТО немного видоизменен. ГТО не вводится силовыми методами, как это было в СССР. В его перечень включена легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, пулевая стрельба и туризм - они предоставляют учащимся право самим выбрать пять испытаний для сдачи, а сами нормы, по сравнению с советским ГТО, несколько снижены.

Как и раньше, сдача нормативов подтверждается знаками отличия. В Советском Союзе существовало 2 вида значков: золотой и серебряный; теперь к ним добавлен 3-й вариант - бронзовый значок. Надеемся, что эти значки будут стимулировать население к сдаче комплекса ГТО. Значок ГТО для школьников может принести дополнительные баллы на ЕГЭ, для студентов - повышенную стипендию.

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.

Краткая история возникновения норм ГТО

В 1927 году в стране была создана крупнейшая организация ОСОАВИАХИМ (расшифровка: общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству). Под эгидой этой организации в стране массово строились стрельбища, тир, аэроклубы. Создавались кружки, в которых люди обучались прикладным военным навыкам.

В 1931 году при активнейшем участии ОСОАВИАХИМ было создано совершенно новое спортивное движение ГТО (расшифровка: «Готов к труду и обороне»). Основная цель комплекса ГТО того времени – физически подготовить миллионы советских людей к обороне страны. К состязаниям первоначально допускались только мужчины старше 18 лет и женщины, достигшие 17-летнего возраста. Обязательным было удовлетворительное состояние здоровья. За этим пристально следили медицинские работники.

Испытания первого комплекса ГТО



Существовала лишь одна ступень. Расшифровка ее многочисленных тестов приведена ниже:

- бег на 100 и 500 м;
- бег на 1 км;
- прыжки в высоту и длину;
- метание гранаты;
- подтягивание;
- подъем по канату;
- подъем патронного ящика весом 32 кг и перенос его на 50 метров;
- умение водить машину, трактор или мотоцикл;
- езда на велосипеде;

- гребля на расстояние 1000 метров;
- плавание;
- бег на лыжах на дистанции 3 и 10 км;
- верховая езда;
- преодоление 1 км в противогазе.

Иметь значок ГТО считалось очень престижным. Миллионы советских людей, особенно молодежь, регулярно занимались физкультурой и спортом. С 1938 года даже стали проводиться первенства и чемпионаты СССР по комплексу ГТО. К началу Великой Отечественной войны более 80% военнослужащих прошли подготовку в рамках этого движения. Суровая проверка войной показала правильность массовых занятий населения спортом и физкультурой. Вместо 4-х ступеней в новом ГТО появилось шесть. Охватывали они людей от 7 до 60 лет. Позже, в 1979 г., для школьников 1–3 классов ввели начальную стадию подготовки, куда входили знания по начальной военной подготовке (НВП), гражданской обороне страны и гигиене. Значки присуждались золотые и серебряные.



На первой ступени для мальчиков и девочек 10–13 лет тренеры искали будущих звезд спорта.

Вторая ступень предназначалась для подростков 14–15 лет. Помимо спортивных дисциплин можно было сдать норматив на туристические навыки, отправившись в поход.

III ступень сдавали учащиеся последних классов. От мальчиков требовалось выполнить нормативы, необходимые для службы в армии (в перечне категорий присутствовал марш-бросок).

IV ступень называлась «Физическое совершенство». Возрастные рамки: 19–39 лет у мужчин (подкатегории 19–28 и 29–39) и 19–34 лет женщин (подкатегории 19–28 и 29–34).

V ступень, «Бодрость и здоровье», сдавали мужчины от 40 лет и женщины от 35 лет. Главной задачей этой категории было сохранить крепкое здоровье. Серебряных значков здесь не было, только золотые. С 77-го года во все ступени добавили спортивное ориентирование.

Часто для сдачи нормативов ГТО устраивались спартакиады по многоборью для юношей призывного и допризывного возраста. С 1974 года организовывались чемпионаты СССР по ГТО. Разрядные нормы и требования по многоборью «Готов к труду и обороне» входили в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

В послевоенное время, вплоть до 1991 года, комплекс ГТО модернизировался и совершенствовался. Из тестовых испытаний были убраны прикладные задания (например, перенос патронного ящика и др.). Именно в рамках комплекса ГТО ковались спортивные кадры для мировых первенств.



С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО. Также утвержден новый дизайн значков ГТО. Правда, теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь тобой, Отечество». Значков стало три (бронза, серебро, золото), а не сдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».



В нормативные дисциплины входят:

- челночный бег 3×10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.

Ступеней стало 10 — от 6 до 70 лет. Реализационный этап Российского ГТО назначен на 2017 год.

Виды тестирования и техника их выполнения

Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 19).

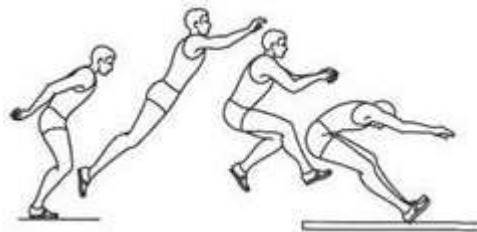


Рис. 19. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх-назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед-вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

Полет. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

Приземление. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и

подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Техника прыжков с разбега

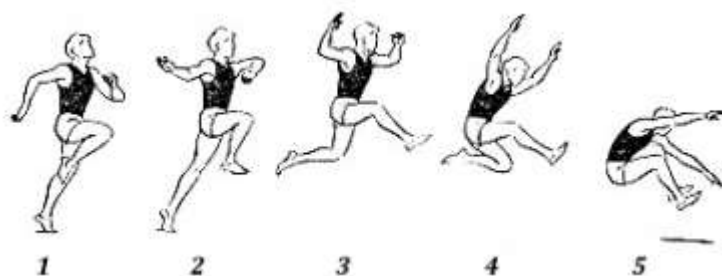
Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части:

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Начало разбега-четное количество шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, под бега, с места. На бегание, последние 3 шага должны быть на максимальной скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, $\frac{2}{3}$ расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием.

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или под бега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. В подготовке к отталкиванию на последних 3-4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод. Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.



Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием. После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также

для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Затем плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Техника подтягивания средним прямым хватом

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из и.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Провиснуть, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтянуться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямить руки. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

Основной акцент - это мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.



Техника подтягивания средним обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы. И.п. - хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтянуться, придерживаясь тех же правил, но сосредоточиться на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.



Техника подтягивания на низкой перекладине

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. И.п. - хватом сверху повиснуть на перекладине. Корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтянуться, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

Техника метания малого мяча и гранаты

И.п. - держание снаряда.



Разбег. Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Держание снаряда. Снаряд держится в основном тремя пальцами. Мизинец сгибается и опирается в ладонь.

Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и опирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10-14 беговых шагов. Отведение снаряда начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «с крестного» шага-это вынужденная техника после отведения снаряда. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнуть ногами таз и плечи.

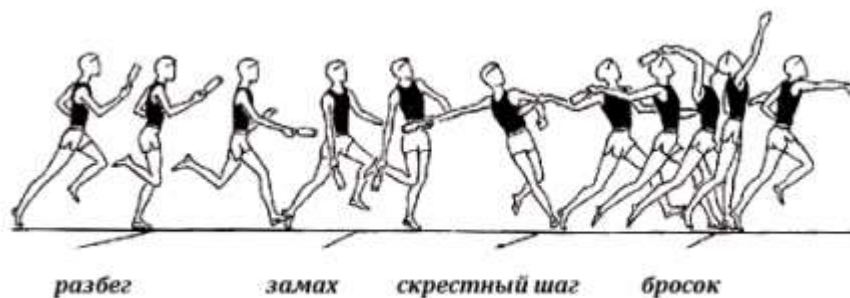
Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-

вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади, локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя снаряд под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв мяча от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступил за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5-2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).



Техника метания гранаты



Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр. Метание спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

Техника выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из и.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Техника поднимания туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;

- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

Техника подтягивания из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из и.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять и.п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и.п. Из и.п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- 4) одновременное сгибание рук.

Техника рывка гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из и.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с и.п.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из и.п.: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в и.п..

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации и.п. на 0,5с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

Техника скандинавской ходьбы

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности. Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

Техника челночного бега 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физической культуре и в спортивных секциях, а также можно проводить и на самостоятельных тренировках.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила. Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время). Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период). Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни вместе с родителями. Они могут показать или подсказать что-то весьма полезное. В том числе посоветовать, как правильно выполнять то или иное упражнение.

Отличная идея пригласить на тренировки своих друзей. Вместе заниматься спортом веселее, тем более что настоящая дружба крепнет в общих делах.

Подтягивание

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, студент должен определить свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выяснить, к какой группе студент относиться, и выполнять предписанный для него комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестировать себя еще раз и, если потребуется, внести соответствующие коррективы.

1 группа: лучшая попытка от 0 до 1

Если студент не достаточно подготовлен для поднятия собственного веса тела, то ему следует выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук. Между сетами отдыхать ровно 1 минуту.

График тренировок:

- 1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
- 2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
- 3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.
- 4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

2 группа: лучшая попытка от 2 до 4

Когда студент не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы, то ему необходимо делать большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

График тренировок:

- 1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.
- 2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.
- 3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.
- 4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

3 группа: лучшая попытка от 5 до 7

Когда студенту не хватает мышечной выносливости, необходимо делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если он обычно выполняет 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, пусть сделает 30 повторов.

График тренировок: сделать максимальное количество подтягиваний. Отдохнуть 1 минуту и повторить попытку. Отдыхать столько, сколько хочется, пока не наберет необходимое количество повторов.

4 группа: лучшая попытка от 8 до 12

Когда студент слишком силен для собственного веса, можно подтягиваться с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, он сможет подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

График тренировок: прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

Бег

1 неделя

- 1. Бег в медленном темпе 6-8 мин.
- 2. Общеразвивающие упражнения.
- 3. Специальные беговые упражнения.
 - а) бег высоко поднимая бедро.
 - б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

- 4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

5. Пробежки с низкого старта 4-6 раз по 20-30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3-5 мин. с переходом на ходьбу.

2 неделя

1. Бег в медленном темпе 7-8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, семенящий бег.

При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голенно-стопном и коленном суставах.

Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см-1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой).

4-6 раз на дистанции 30-40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат - дистанция 30-60 м.

6. Игра «Вызов номеров» (описание игры).

7. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.

4-6 минут с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

3 неделя

1. Бег в медленном темпе 8-10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3-4 раза на отрезке до 30 м.

4. Бег с ускорением 3-4 раза - дистанция 30-40 м.

4. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).

6. Бег по дистанции 150-200-300 метров, используя спуски и подъемы.

7. Бег в медленном темпе 5-6 минут.

8. Подведение итогов занятия.

4 неделя

1. Бег в медленном темпе 10-12 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Бег с ускорением 4-5 раз - дистанция 30-40 м.

4. Повторные пробежки, дистанции 60-100 м на результат (3-4 р.).

5. Бег в умеренном темпе 7-8 минут.

6. Подведение итогов занятия.

В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:

- а) бег в медленном темпе до 25-30 минут по ровной и пересеченной местности;
- б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);
- в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;
- г) бег в переменном темпе (чередую бег по дистанции в быстром, умеренном и медленном темпе);
- д) повторное бег по дистанции 30-60-100-200-300 м с заданной скоростью, эстафеты;
- е) подвижные игры с бегом и прыжками.

Прыжки в длину

1. Научить отталкиванию. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25-30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5-7-9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).
2. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
3. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

Метание мяча

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1м перед собой.
2. Бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.
3. Метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола. Метание через вертикальные препятствия.
4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.
5. Метание в коридор 2-3 м с выполнением разбега по прямой линии.
6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.
7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

Подготовка мышц пресса

Комплекс 1

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за голову. Поднять туловище, коснуться локтями колен, возвращаясь в и.п., коснуться лопатками пола. Количество повторений - 20 раз.
2. И.п. - лежа на животе, руки в упоре на ладони. Прогнуться в поясничном отделе и вернуться в и.п.

3. И.п. - лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу. Поднять прямые ноги до прямого угла, вернуться тем же способом в и.п. Количество повторение - 20 раз.
4. Выполнить упражнение 2.
5. И.п. - лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая - на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена, вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз. Затем сделать упражнение, поменяв ногу.
6. Выполнить упражнение 2.
7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Одновременно поднять руки и ноги прямые, коснуться кистями стоп, не разгибая колен и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.
8. Выполнить упражнение 2.
9. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.

Комплекс 2

1. И.п. - вис на верхней перекладине в течение 30 секунд.
2. И.п. - лежа на животе, руки прямые вперед. Подняться с прямыми руками и удерживаться 15 секунд. Повторить 2 подхода.
3. И.п. - вис на перекладине. Притянуть согнутые в коленных суставах ноги к груди. Количество повторений - 20 раз.
4. И.п. - упор лежа на предплечья на полу. Стоять в зафиксированном положении в течении 1 минуты.
5. И.п. - вис на перекладине. Поднять прямые ноги до прямого угла и вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз.
6. И.п. - лежа на полу. Поднять корпус, коснуться кистями стоп и вернуться в и.п. Колени не сгибать. Количество повторений - 20 раз.
7. И.п. - упор лежа на полу. Прыжком выполнить смену ног в выпаде. Количество повторений - 30 раз.
8. И.п. - лежа на животе, руки за голову. Поднять туловище, локти развести в стороны и вернуться в и.п. Количество повторений – 16 раз.
9. И.п. - сед на пятки, руки вдоль туловища. Упражнение на расслабление.

Заключение

Внедрение ГТО способствует повышению эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничной и всесторонне развитой личности, воспитание патриотизма. Задачи комплекса формируют у занимающихся осознанную потребность к занятиям спортом, повышают уровень физической подготовленности, общий уровень знаний студентов о формах организации самостоятельных занятий спортом и совершенствовании здорового образа жизни.

Все рекомендации, которые представлены в учебно-методическом пособии, даны для того, чтобы участники тестирования (сдачи норм ГТО) могли полностью реализовать свои способности.

Будем надеяться, что комплекс ГТО постепенно приобретет значимость в молодёжной среде, завоеует авторитет. ГТО - это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

Литература

1. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-podgotovki-k-sdache-norm-gto>.
2. <http://fizkultura-obg.ru/sovershenstvovanie-sportivnoy-raboty-s-molodyozhyu-podgotovka-k-sdache-normativov-gto>.
3. <http://sdai-gto.ru/trenirovki-v-domashnih-usloviyah/>.