

Министерство образования и науки Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗА
К СДАЧЕ НОРМ ВСФК «ГТО»

Учебное пособие

Благовещенск
2020

ББК 74.58 я73

П 44

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Рецензенты:

*Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед.
наук*

Шумилин И.В. (автор-составитель)

П44 Подготовка студентов вуза к сдаче норм ВСКФ «ГТО». Учебное пособие / сост. И.В. Шумилин. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020. – 73 с.

В настоящее время важными задачами физического воспитания в вузе являются сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, формирование у них потребности в здоровом образе жизни, повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Большое внимание уделяется развитию физических качеств студентов, внедрению комплекса ВСКФ «ГТО».

Пособие предназначено для расширения знаний студентов по ВСКФ «ГТО», а также подготовки к сдаче норм ГТО в процессе учебных занятий по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту». В пособии представлены исторические сведения о комплексе ГТО, содержание нормативной базы, рассмотрены методические особенности выполнения нормативов комплекса, особенности самостоятельной подготовки в отдельных видах входящих в комплекс ГТО.

Пособие адресовано студентам, изучающим дисциплины по физической культуре и спорту, а также преподавателям физической культуры в вузе.

В авторской редакции

© Шумилин И.В., 2020

© Амурский государственный университет, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Важным средством повышения уровня физической культуры является приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, воспитание патриотизма, выполнение нормативных требований комплекса ГТО. Многообразное изменение функций различных органов и систем организма, которое наблюдается при выполнении физических упражнений во время тренировочных занятий к сдаче нормативов комплекса ГТО, обеспечивает развитие таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость, настойчивость, решительность, смелость и др.

Успешность выполнения каждым студентом нормативов, которые определены Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», во многом зависит от правильного подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнения избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые (требуемые) мышечные группы и системы организма, а также от методики проведения внеурочных форм занятий (физкультурно-спортивные занятия во внеурочное время, в группах общей физической подготовки, учебно-тренировочных секциях по видам спорта, во время систематических самостоятельных занятий).

В пособии изложены вопросы по подготовке студентов к выполнению нормативов и требований физкультурно-спортивного комплекса ГТО в свободное от занятий время и спортивной деятельности. Подробно рассматривается техника тестовых упражнений (видов испытаний) комплекса ГТО, содержание физической подготовки, даются необходимые рекомендации по планированию и организации по комплексу ГТО.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре в вузе, студентам, планирующим сдавать нормы комплекса ГТО. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации индивидуальных занятий, а также в расширении знаний по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».

1. ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О КОМПЛЕКСЕ ГТО

В 1930 г. газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». По поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО – единая унифицированная программа физкультурной подготовки, внедренная сразу во всех общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях СССР, которая 11 марта 1931 года после общественного обсуждения была утверждена и стала нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Поскольку внедрение проходило практически повсеместно и массово, вскоре ГТО превратился в основу системы патриотического воспитания советской молодежи. Впрочем, не только молодежи, поскольку в нем могли участвовать все желающие от 6 до 60 лет.

Смысл ГТО в формулировке документов того времени – всестороннее физическое развитие человека, укрепление и сохранение его здоровья, подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины, формирование духовного и морального облика человека.

Физкультурный комплекс ГТО включал бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды, научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние

здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту. Мужчины: I категория – с 18 до 25 лет, II категория – с 25 до 35 лет, III категория – с 35 лет и старше. Женщины: I категория – с 17 до 25 лет, II категория – с 25 до 32 лет, III категория – с 32 лет и старше.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер: бег на 100, 500 и 1 000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату или шесту; поднятие патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; бег на лыжах на 3 и 10 км; верховая езда и продвижение в противогазе на 1 км.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, по оказанию первой медицинской помощи.

Испытания проводились на всех уровнях – в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Результаты заносились в билет физкультурника. Уже в 1931 г. значки ГТО получили 24 тыс. советских граждан.

Кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

Масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам по популярности не уступали спартакиадам и

центральным футбольным матчам сезона. Носить значок ГТО стало престижно.

В 1932 г. Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени.

В комплекс ГТО II ступени вошли уже 25 испытаний – 3 теоретических и 22 практических. Для женщин общее количество испытаний составляло 21. В обновленном комплексе II ступени шире представлены спортивные испытания: прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

Выполнение испытаний Комплекса ГТО II ступени было задачей более сложной и возможным оказалось лишь при систематических тренировках. В 1932 г. значки ГТО получили 465 тыс., а в 1933 г. – 835 тыс. физкультурников.

В 1933 г. ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей как начальную ступень их физического развития.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в Единой спортивной классификации (ЕВСК), созданной в 1935 – 1937 гг. Классификация дала возможность установить единые принципы определения спортивной подготовки на всей территории СССР. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм и требований физкультурного комплекса ГТО по 10 видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, тяжелой атлетике, боксу, борьбе, плаванию, теннису, фехтованию, конькобежному и стрелковому спорту.

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 гг.

26 ноября 1939 г. Совет народных комиссаров СССР утвердил специальное Постановление «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», который содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору, что обеспечивало сочетание общей

физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Кроме того, каждый участник комплекса ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости. По сравнению с предыдущим комплексом значительно уменьшено количество нормативов.

В комплексы БГТО и ГТО II ступени входили две ступени – «сдано» и «отлично». Была установлена повторная сдача норм для значкистов ГТО II ступени при переходе в следующую возрастную группу, а нормы по выбору для получения такого значка с отличием приравнивались к нормам третьего разряда Всесоюзной спортивной классификации.

Структура комплекса ГТО 1939 г., несомненно, была для того времени прогрессивной и актуальной.

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 г. в одном из писем И. В. Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая «случайность» и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов по решению задач массовой военно-физической подготовки населения.

Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 г. комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО – до 7, ГТО I и II ступеней – до 9); была установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы.

Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, ЦК КПСС декабре 1948 г. в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта.

Из комплекса ГТО, введенного с 1 января 1955 г., снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО I ступени – 12 норм, значка ГТО II ступени – 11.

В комплексе 1955 г. были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников.

К 1958 г. число физкультурников в нашей стране достигло 23 696 800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955 – 1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 млн значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 млн значкистов ГТО.

Наиболее существенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1959 г. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 г. для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Вводились требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и

учебных заведениях, а также система начисления очков за показанные результаты.

Обновленный комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО – для школьников 14 – 15 лет, ГТО 1 – й ступени – для юношей и девушек 16 – 18 лет, ГТО 2 – й ступени – для молодежи 19 лет и старше.

В 1966 г. по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР).

Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 г. комплексов для учащейся молодежи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

Введенный в 1972 г. новый комплекс ГТО (утвержден Постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 г. за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно – спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 – 13 лет и трудящихся 40 – 60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для V ступени предусматривался только золотой значок, а для IV – золотой с отличием.

В 1973 г. при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан к сдаче комплекса ГТО. Председателем Совета был назначен летчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

Для контроля за ходом внедрения нового комплекса была создана Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Это общественный орган, который своевременно предупреждал спортивные и другие организации о замеченных недостатках в работе, повышал ответственность каждого физкультурного работника за порученное дело.

Инспекторские группы ГТО на предприятиях, в колхозах, совхозах, учреждениях и учебных заведениях созданы в 1975 г.

В 1977 г. во все пять ступеней были добавлены нормативы по спортивному ориентированию.

Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый гражданин мог проверить уровень своего физического развития.

В период с 1972 по 1984 г. продолжается корректировка и восстановление комплекса ГТО. Был уточнен ряд нормативов, введен новый вид испытаний – спортивное ориентирование, но наиболее значимым изменением следует считать введение ступени комплекса ГТО для школьников 1 – 2 классов «К стартам готов». С 1974 по 1981 г. проводились Всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в 1975 г., например, в массовых стартах участвовали 37 млн человек, причем в финале – около 500 человек; призерам IV ступени присваивалось звание мастера спорта СССР). За семь лет многоборий ГТО более 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек завоевали почетный титул чемпиона СССР по многоборью ГТО, 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО.

В начале 1985 г. в комплекс ГТО был внесен очередной пакет с изменениями. Теперь комплекс для взрослых состоял из трех ступеней, а для школьников – из четырех.

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Положение о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» было утверждено Правительством Российской Федерации 11 июня 2014 г. В нем определены цель, задачи, принципы, структура, содержание, механизмы реализации Комплекса. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» были утверждены 8 июля 2014 г.

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

Задачи Комплекса:

- * увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

- * повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;

- * формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

* повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет – технологий;

* создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;

* модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем расширения сети спортивных клубов;

* активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;

* создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;

* развитие современных видов спорта и физкультурно – оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;

* создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

Комплекс состоит из двух частей:

* первая часть (нормативно – тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности, гармоничного развития физических качеств и двигательных навыков;

* вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью продления спортивного долголетия, выполнения разрядных нормативов и

получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий и видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК и Всероссийский реестр видов спорта и применяемых в качестве поощрения для получения золотого знака в соответствии с Положением о Комплексе.

Структура Комплекса включает следующие ступени

I ступень «Играй и двигайся»: 6 – 8 лет (1 – 2 классы)

II ступень «Стартуют все»: 9 – 10 лет (3 – 4 классы)

III ступень «Смелые и ловкие»: 11 – 12 лет (5 – 6 классы)

IV ступень «Олимпийские надежды»: 13 – 15 лет (7 – 9 классы)

V ступень «Сила и грация»: 16 – 17 лет (10 – 11 классы)

VI ступень «Физическое совершенство»: 18 – 30 лет

VII ступень «Радость в движении»: 31 – 40 лет

VIII ступень «Бодрость и здоровье»: 41 – 50 лет

IX ступень «Здоровое долголетие»: 51 – 55 лет и старше.

Испытания (тесты) Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками. Виды испытаний учитывают профессиональные, возрастные и половые особенности занимающихся физической культурой и спортом.

Виды испытаний Комплекса

1. Челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.

2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.

3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.

4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.

5. Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.

6. Наклон вперёд из положения стоя на полу или на гимнастической скамье – уровень развития гибкости.

7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.

Контрольные вопросы

1. Когда была утверждена единая унифицированная программа физкультурной подготовки «ГТО»?

2. Какова цель первого комплекса ГТО?

3. Какие виды испытаний входили в первый комплекс ГТО?

4. Когда был введен в действие и утвержден комплекс «Готов к труду и обороне» II ступени?

5. В каком году Совет народных комиссаров СССР утвердил специальное Постановление «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», который содержал не только обязательные нормы, но и испытания по выбору?

6. В каком году Правительством Российской Федерации было утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?

7. Каковы цель, задачи, структура, содержание испытаний нового комплекса ГТО?

2. СОДЕРЖАНИЕ НОРМАТИВНОЙ БАЗЫ ВСФК «ГТО» ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Студенты, обучающиеся в университете, в основном попадают в возрастную группу от 18 до 29 лет, что соответствует VI ступени.

Для тестирования утверждены следующие упражнения.

Обязательные испытания:

– бег на 30, 60, 100 метров, проверяющий физические качества, быстроту и скоростно-силовые способности;

– бег на 3 км (для девушек – 2 км) для проверки уровня развития выносливости;

– разгибание рук в упоре лежа на полу или подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг (для девушек – подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу) – для силовых способностей;

– наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье – для проверки гибкости.

В испытания по выбору включены:

– прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами – этот тест проверяет не только скоростно – силовые и координационные способности;

– метание спортивного снаряда весом 700 г (для девушек – 500 г) помимо проверки физических способностей является военно – прикладным навыком;

– бег на лыжах на 5 км (3 или 5 км – девушки) или кросс на 5 км (девушки – 3 км) по пересеченной местности – проверка уровня развития общей выносливости или работоспособности;

– плавание на 50 метров показывает степень овладения жизненно важным навыком;

– стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция – 10 метров) или из

электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция – 10 метров) являются проверкой прикладных навыков и психологической устойчивости;

- туристский поход с проверкой туристских навыков, необходимых в экстремальных ситуациях;
- силовой тест – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту);
- самозащита без оружия.

Требования определяют и оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, которые включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

- 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;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно – оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно – спортивной деятельности.

Также рекомендуются определенные виды двигательной активности: утренняя гимнастика, обязательные учебные занятия в образовательных организациях, виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня, организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях,

самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности.

Числовые показатели, необходимые для выполнения, представлены в приложении №1.

Контрольные вопросы

1. Какой ступени комплекса «ГТО» соответствует студенческий возраст?
2. Какие обязательные нормативы включены в комплекс «ГТО» для студенческого возраста?
3. Какие испытания по выбору включены в комплекс «ГТО» для студенческого возраста?
4. Какие вопросы включены в проверку знаний и умений по «ГТО»?

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА

1. Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого старта. участники стартуют по 2-4 человека.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Основные ошибки в технике бега:

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после неё (т. е. остановка у линии финиша).

Результаты в беге на короткие дистанции зависят от следующих факторов:

- 1) умение быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способность быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровень скоростной выносливости – способности бегуна сохранять скорость до конца дистанции.

Низкий старт. По команде «На старт» спортсмен занимает положение в стартовых колодках. Стопы упираются в площадки колодок. Толчковая нога впереди на 30 – 40 см. Колено сзади стоящей ноги опирается на дорожку. Руки опираются на дорожку перед линией старта, не касаясь ее. Взгляд направлен вперед-вниз.

По команде «Внимание» спортсмен приподнимает таз, разгибая ноги.

По команде «Марш» спортсмен резко выталкивается из колодок. Руки отрываются от дорожки и начинается бег.

Высокий старт в беге на 100 метров. По команде «На старт» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. По команде «Внимание» наклоняется вперед, выносит разноименную руку, согнутую в локтевом суставе, немного сгибая ноги. По команде «Марш» резко отталкивается вперед и начинает движение.

Стартовый разгон. Основная задача стартового разгона – набрать максимальную скорость. Для этого обычно необходимо от 20 до 40 метров. Бег на этой части дистанции нужно выполнять в наклоне, постепенно выпрямляясь. Бедро ног поднимаются выше горизонтали и отталкивание происходит как можно более интенсивно.

Бег по дистанции с максимальной скоростью. Бег с максимальной возможной частотой движений и оптимальной длиной шага. Это достигается интенсивной работой рук и мощным отталкиванием.

Особенности энергообеспечения человеческого организма не позволяют ему поддерживать работу максимальной мощности более 7 – 7,5 секунд, поэтому происходит неизбежное снижение скорости. Чтобы это компенсировать, необходимо стараться при финишировании сохранять длину шагов, избегать излишнего напряжения и пытаться резко наклониться к линии финиша.

2. Бег на дистанции 3 км (или 2 км – девушки)

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3 000 метров – не более 20 человек.

Старт на данной дистанции производится с высокого старта. Стартер подает 2 команды. По команде «На старт» спортсмен подходит к линии старта и ставит вперед толчковую ногу. Наклоняется вперед, выносит разноименную руку, согнутую в локтевом суставе, немного сгибая ноги. По команде «Марш» резко отталкивается вперед и начинает движение. Стоит придерживаться техники бега по дистанции. Бег выполнять без излишнего напряжения, корпус чуть наклонен вперед, темп движений задается работой рук, нога впереди ставится на полную стопу с передней ее части под себя, стараясь избегать «натыкания». Необходимо контролировать глубину и равномерность дыхания. Основная задача спортсмена – любителя при беге – сохранить оптимальную для себя скорость на протяжении всей дистанции – «разложить силы». Поэтому особое внимание следует уделять подготовке.

Основные ошибки при беге:

- большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;
- резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечет за собой быстрое утомление.

3. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное

положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

5. Рывок гири.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания.

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд, принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной).

Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять её вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении

не менее чем на 0,5 секунды.

При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации сверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем, без перерыва, другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может

быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирию в верхнем либо нижнем положении не более 5 секунд.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Во время выполнения испытания не допускается:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

7. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки.

На подготовку и выполнение попытки в прыжках предоставляется 1 минута.

Между попытками участник имеет право на трех – четырехминутный перерыв.

В зачет идет лучший результат.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (в т.ч. руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник, не выполнив прыжка, пробежал через брусок (или сбоку от него) через линию измерения;
- участник допустил заступ или наступил на линию измерения;
- участник выполнил отталкивание сбоку от бруска;

- участник во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;

- после совершения прыжка участник возвратился назад через яму для приземления;

- при прыжке участник применил любую форму сальто;

- участник просрочил время, выделенное ему на попытку.

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- отталкивание с предварительного подскока;

- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких – либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

9. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников VI ступени – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 перекладины, 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 исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

10. Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (500 грамм девушки).

Участники VI ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Запрещено метать снаряд с поворотом.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

11. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног

может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

12. Бег на лыжах (передвижение на лыжах)

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабопересеченным и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс – старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

13. Кросс (бег по пересеченной местности)

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубоких канав, опасные спуски, густой кустарник и пр.) Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности. Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

14. Плавание.

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

15. Стрельба

Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Требования к пневматической винтовке с открытым прицелом.

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с прицельным приспособлением открытого типа (прицельная планка, пеньковая мушка), с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 4 кг.

Требования к пневматической винтовке с диоптрическим прицелом.

В качестве оружия могут применяться пневматические винтовки с диоптрическим прицельным приспособлением, с дульной энергией до 7,5 Дж, весом до 5,5 кг.

Требования к помещению (участку местности) проведения испытаний.

Помещения и участки местности, предназначенные для проведения испытаний по стрельбе из пневматической винтовки, должны соответствовать требованиям Приказа Минспорттуризма России № 403 от 27.04.2012.

Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);
- держать оружие только стволом в направлении линии мишеней;

- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;

- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;

- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;

- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволom в направлении линии мишеней;

- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию.

Участникам запрещается:

- занимать огневую позицию, брать оружие, прицеливаться и производить стрельбу без команды руководителя стрельбы;

- прицеливаться и направлять оружие на людей и в стороны от линии мишеней;

- касаться спускового крючка до прицеливания и после завершения стрельбы;

- шуметь и отвлекаться на исходном и огневом рубежах.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник вышел на огневой рубеж без команды судьи;

- участник зарядил оружие без команды судьи;

- участник произвел выстрел без команды судьи;

- участник произвел выстрелы не в свою мишень.

Алгоритм действия руководителя стрельбы (судьи) по обеспечению безопасности при организации испытания.

Перед началом стрельбы руководитель стрельбы (судья):

- проверяет соответствие дистанции, мишеней, освещения и иного оборудования условиям выполняемого испытания;

- осматривает полосу тира (места, оборудованного для стрельбы), чтобы убедиться в отсутствии предметов в направлении стрельбы, которые могут вызвать рикошеты;

- проверяет наличие и состояние оружия и свинцовых пуль, определяет место выдачи пуль;

- подробно разъясняет всем участникам требования безопасности и правила поведения во время стрельбы;

- производит расчет стреляющих на смены;

- указывает для очередных смен место ожидания, которое должно быть на безопасном расстоянии от огневого рубежа;

- выстраивает очередную смену для стрельбы на исходном положении.

Во время стрельбы:

- выводит на огневой рубеж очередную смену и руководит стрельбой;

- распределяет очередной смене оружие (пневматические винтовки);

- дает распоряжение на подачу сигнала – «Огонь!»;

- следит, чтобы на огневом рубеже не было посторонних лиц, исключая участников стреляющей смены;

- по окончании стрельбы командует – «Отбой!», «Разряжай!»

и проверяет выполнение команды;

- подает для стреляющей смены команду – «Встать!»;

- немедленно прекращает стрельбу при нарушении мер безопасности.

По окончании стрельбы:

- организует сбор и сдачу неиспользованных пуль;

- организует осмотр мишеней стрелявшей смены;

- осматривает мишени, делает разбор стрельбы и ведет учет результатов стрельбы;

- возвращает смену на исходное положение, дает распоряжение на передачу оружия очередной смене и продолжает стрельбу;

- проверяет оружие, оставшиеся пульки;

- приводит тир (место, оборудованное для стрельбы) в порядок.

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;

- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения) руководителя стрельбы;
- заряжать пневматическое оружие до команды руководителя стрельбы или до сигнала – «Огонь!»;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним;
- оставлять без присмотра заряженное оружие или передавать другим лицам без команды руководителя стрельбы;
- производить стрельбу непараллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы).

Выдача пульк должна производиться исключительно на огневом рубеже.

Заряжание оружия на огневом рубеже должно проводиться только по команде руководителя стрельбы – «Заряжай!».

Участники, допустившие нарушение правил безопасности, к дальнейшей стрельбе не допускаются.

16. Самозащита без оружия

Тестирование приемов самостраховки (безопасного падения) проводится на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием). При демонстрации приема участник может допустить неточность (ошибку) его выполнения, которая оценивается ниже идеального исполнения. Действие не засчитывается, и участник снимается с тестирования, если он не может воспроизвести технику выполнения приема или совершает 3 ошибки.

За выполнение каждого приема насчитываются очки:

1 очко – начисляется при выполнении приема, но при наличии 2 – х ошибок.

2 очка – при наличии 1 – й ошибки.

3 очка – за выполнение без ошибок.

Перечень приемов и критерии оценки техники их выполнения для VI ступени (18 – 29 лет)

1) Самостраховка при падении на спину перекатом

Ошибки:

-запрокидывание головы;

-одновременное касание лопатками и тазом;

-неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

-касание головой поверхности пола;

-одновременное касание тазом и лопатками (плоская спина);

-неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

-падение на прямые руки;

-касание поверхности лицом или туловищем;

-касание поверхности коленями.

4) Действие ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову.

Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

-не выполнил защитные действия (блок наружу);

-не выполнил ответные действия (рычаг внутрь) и сопровождение (загиб руки за спину);

-потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

5) Действия ассистента: выполняет прямой удар кулаком в голову.
Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем внутрь;
рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок внутрь);
- не выполнил защитное действия (уход с линии атаки);
- на выполнил ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом руки за спину).

6) Действие нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову.
Защитные действия участника: блок разноимённым предплечьем в локтевой сгиб; переход на рычаг руки наружу

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (блок);
- не выполнил ответное действие (рычаг наружу)
- потеря равновесия (участник касается поверхности ковра рукой или коленом).

7) Действие нападающего: выполняем удар коленом в живот (в пах).
Защитные действия участника: блок одноимённым предплечьем; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка руками);
- не выполнил ответное действие (задняя подножка с захватом ноги);
- потеря равновесия (после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

8) Действия нападающего: выполняет удар ногой снизу в промежность.
Защитные действия участника: защита подставкой скрещенных рук; бросок захватом ноги с переходом на рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия

Ошибки:

- не выполнил защитные действия (подставка рук);

-не выполнил ответное действие (бросок захватом ноги) и обездвизивание (рычаг стопы с ущемлением ахиллова сухожилия);

-потеря равновесия после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

9) Действия нападающего удар ногой сбоку в туловище. Защитные действия участника: уход с линии атаки и захват ноги; задняя подножка с захватом ноги

Ошибки:

-не выполнил защитные действия (подставка рукой);

-не выполнил ответное действие (задняя подножка захватом ноги);

-потеря равновесия после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

10) Действия нападающего: прямой удар ногой в живот. Защитные действия участника: блок внутрь одноименной рукой и захват ноги двумя руками; бросок обратным захватом ноги

Ошибки:

-не выполнил защитные действия (блок внутрь);

-не выполнил ответное действие (бросок обратным захватом ноги);

-потеря равновесия после броска участник касается поверхности ковра рукой или коленом, или садится на ягодицы).

Защитные действия и приёмы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

-влекущие за собой травмы;

-направленные на срыв выполнения приема;

-некорректное поведение во время проведения тестирования

-опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин.

17. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Туристские походы могут быть различных категорий сложности, которые устанавливаются местными или региональными федерациями

спортивного туризма или туристскими клубами. Поход маршрутом длиной 15 км относится к некатегорийным 1 – 2 – дневным походам («походы выходного дня»). В походе необходимо продемонстрировать ряд туристских навыков. Прежде всего это ориентирование на местности, привязка к маршруту и движение по карте с использованием различных ориентиров. Предполагаются также определенные упражнения, связанные с физической подготовленностью: движение по маршруту с необходимым грузом (рюкзак, палатка и т. п.), переправа через различные преграды, переноска пострадавшего.

Демонстрация знаний и умений: укладка рюкзака, выбор места бивуака, дневок и ночевок, установка палатки, розжиг костра, оказание первой помощи пострадавшим.

Контрольные вопросы

1. Опишите методические особенности выполнения нормативов комплекса ГТО в беге на 30, 60, 100 м, 3 км (юноши) или 2 км (девушки)
2. Опишите методические особенности выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивания из виса на высокой перекладине, подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, рывок гири.
3. Опишите методические особенности выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
4. Опишите методические особенности выполнения нормативов комплекса ГТО: прыжок в длину с разбега, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
5. Опишите методические особенности выполнения нормативов комплекса ГТО: метание спортивного снаряда весом 700 грамм (500 грамм девушки).
6. Опишите методические особенности выполнения нормативов комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине.

7. Опишите методические особенности выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах (передвижение на лыжах).

8. Опишите методические особенности выполнения норматива комплекса ГТО: кросс (бег по пересеченной местности).

9. Опишите методические особенности выполнения норматива комплекса ГТО: плавание.

10. Опишите методические особенности выполнения норматива комплекса ГТО: самозащита без оружия.

11. Опишите методические особенности выполнения норматива комплекса ГТО: туристский поход с проверкой туристских навыков.

4. ОСОБЕННОСТИ СОМАСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ВХОДЯЩИХ В КОМПЛЕКС

Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями по программе комплекса ГТО – повышение функционального состояния организма и уровня физической подготовленности.

В содержание индивидуальных самостоятельных занятий входят доступные для выполнения в домашних условиях упражнения общеподготовительной направленности (в положении стоя, сидя, лежа) и упражнения для развития и поддержания на достигнутом уровне физических качеств. Для развития силовых способностей следует применять гантели разного веса, экспандеры, а также съемную перекладину в проёме двери квартиры (или дверной турник).

В процессе занятий необходимо постепенно увеличивать объём и интенсивность физических нагрузок, правильно чередовать нагрузку и отдых между упражнениями с учетом индивидуального уровня тренированности и переносимости нагрузок.

Для поддержания достигнутого уровня физической подготовленности достаточно заниматься 2 раза в неделю по 45-60 минут. Для его повышения – 3 раза в неделю, а для достижения заметных результатов – 4 – 5 раз в неделю. Заниматься менее 2 раз в неделю не целесообразно, так как это не способствует поддержанию и повышению уровня тренированности организма. Физические упражнения не принесут желаемого эффекта, если нагрузка не достаточна.

Определяющими факторами эффективности самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО являются непрерывность и последовательность создаваемой этими занятиями нагрузки.

Следует уделять особое внимание развитию тех физических качеств, которые заметно уступают нормативные требованиям комплекса ГТО. Если после занятия чувствуется усталость, то на следующих занятиях нагрузку

необходимо снизить. При недомогании или переутомлении следует временно прекратить занятия, посоветоваться с учителем физической культуры.

4.1 Особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в Комплекс: бег на короткие дистанции, прыжки, бег на длинные дистанции

Основными физическими качествами, необходимыми для успешной сдачи легкоатлетических нормативов, являются различные виды проявления быстроты и выносливости.

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

Формы проявления скоростных способностей подразделяются на простые, или элементарные (реакция на раздражитель, одиночное движение, темп движений), и комплексные, которые представляют собой различные сочетания элементарных форм проявления быстроты.

Все формы проявления быстроты связаны с генетическими параметрами человека и поэтому очень трудно поддаются тренировке.

Однако практика подтверждает, что в процессе систематической многолетней тренировки студент может развить качество быстроты. Быстрота является комплексным двигательным качеством человека.

Мерой проявления быстроты реакции человека является ее длительность, или время простой реакции – стандартное двигательное действие на стандартный сигнал раздражителя. И время сложной двигательной реакции – выбор оптимального двигательного действия на изменяющийся сигнал раздражителя. Эти реакции называют также реакциями выбора.

Простые двигательные реакции можно наблюдать при старте в беге на короткие дистанции.

Латентное (скрытое) время – промежуток времени с момента подачи сигнала до начала движения. У студентов обычно латентное время простых двигательных реакций находится в промежутке от 0,20 до 0,30 секунд.

Быстрота выражается также в способности к смене движений по направлению и характеру, прекращению движений. Это та сторона качества быстроты, которая в наибольшей мере проявляется в спортивных играх, скоростном спуске на лыжах, слаломе. С ним тесно связан темп, или частота циклических движений – количество целостных повторяющихся двигательных актов за единицу времени.

С проявлением других способностей человека (силовых, координационных) и выносливости связаны комплексные формы проявления быстроты:

- быстрота выполнения целостного сложного ациклического двигательного действия (толкание ядра, сложный технический прием в силовых единоборствах);
- способность к стартовому ускорению (разгон в бобслее, санном спорте, горных лыжах, беге на короткие дистанции);
- способность длительно поддерживать околорекордный темп (спринтерские дистанции в различных видах спорта).

Скоростные способности человека зависят:

- от скорости проведения нервных импульсов в центральной нервной системе и скорости реакции на них мышечного аппарата;
- количественного содержания в мышечной ткани быстрых (белых) и медленных (красных) волокон и их соотношения;
- величины поперечника задействованных в нужном движении мышц;
- способности мышц к переходу из состояния напряжения в состояние расслабления;
- запасов внутри мышечных волокон веществ (АТФ и креатинфосфата), обеспечивающих энергией кратковременные движения максимальной мощности;

- уровня развития активной гибкости в работающем суставе;
- уровня развития двигательной координации;
- возраста и пола человека;
- генетической предрасположенности к скоростной работе.

Методика воспитания скоростных способностей (быстроты)

Совершенствование такого качества, как быстрота, зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованности деятельности мышц – антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приемами.

Поскольку быстрота движений зависит от силы мышц, эти качества следует развивать параллельно. Повысить уровень быстроты движений за счет силы мышц можно прежде всего посредством улучшения способности проявлять очень большие мышечные усилия. Только эта способность и совершенная нервно – мышечная координация позволяют спортсмену выполнять мощные движения, проявлять взрывные усилия. Без этого невозможны достижения в легкой атлетике (бег на короткие дистанции, прыжки, метание).

Для выполнения движений, увеличивающих силу соответствующих групп мышц, должны быть использованы главным образом упражнения, сходные по своей структуре с техникой избранного вида спорта, например, для развития быстроты у бегунов – бег по наклонной дорожке вверх, поднятие груза, положенного на бедро и др.

Особенность силовой подготовки, имеющей цель развить быстроту, состоит также в том, что при этом используются динамические упражнения, т. е. упражнения с малым и средним весом, выполняемые с большой скоростью и амплитудой, упражнения баллистического характера (метания, выпрыгивания с отягощением). Эти упражнения должны сочетаться с такими, которые обеспечивают развитие общей и максимальной силы.

При овладении техникой быстрых движений нужно научиться расслаблять мышцы – антагонисты, не вовлеченные в данный момент в активную работу, научиться бегать, прыгать с максимальной отдачей всех сил, но в то же время свободно, без излишнего напряжения. В достижении этого особо важную роль играет упрочение двигательного навыка, для чего необходимо многократно повторять упражнения в течение длительного времени. Повторения должны выполняться с интенсивностью 0,8 – 0,9 от максимальной, чтобы не вызывать излишних мышечных напряжений.

Важное значение для воспитания быстроты и повышения скорости движений имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильнодействующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением показателей вегетативных функций, связанных с ликвидацией кислородного долга. Тренировочную работу для развития быстроты следует заканчивать, как только субъективные ощущения спортсмена или показания секундомера скажут об уменьшении установленной или максимальной быстроты. Отдых между повторными выполнениями тренировочных упражнений должен обеспечить готовность повторить ту же работу, не снижая быстроты. Продолжительность отдыха зависит от вида упражнений, состояния спортсмена, его подготовленности, условий тренировки. Обычно интервал отдыха определяется субъективно по моменту готовности к выполнению упражнения. Упражнения, требующие значительной быстроты при интенсивности, не достигающей предельной, лучше выполнять чаще. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т. п.

Все средства по увеличению уровня развития скоростных способностей условно можно разделить на три основные группы:

1. Упражнения, точно воздействующие на какой – либо из компонентов скоростных способностей занимающегося – быстрота простой и сложной двигательной реакции, скорость одиночного движения и темп движений.
2. Упражнения комплексного воздействия, воспитывающие скоростные способности во всем многообразии их проявления (например, в спортивных играх).
3. Упражнения, воспитывающие «пограничные» способности, т. е. сочетание скоростных с силовыми качествами, координационными способностями и выносливостью. К этой группе относятся также упражнения, в которых необходимо демонстрировать сложные технические действия на высокой скорости (бег с барьерами).

Общая тенденция подбора упражнений, аналогична процессу воспитания скоростно-силовых способностей. Однако при смещении акцентов на скоростные показатели вес отягощений или подбор нагрузки должен быть такой, чтобы сохранялась возможность выполнить упражнение с максимальной интенсивностью.

Специальные упражнения для развития быстроты состоят из различных возможно быстрых движений. Важно знать, что приобретенная быстрота в движениях, несходных по двигательной структуре, не переносится на другое упражнение. В движениях, координационно-сходных, дело обстоит по-другому. Так, например, быстрота, приобретенная в спринтерском беге, переносится на движения отталкивания в прыжках и на выпрямление ног в метаниях. Вот почему наиболее эффективны специальные упражнения для развития качества быстроты, максимально приближенные к элементам избранного вида спорта. Если основной задачей занятия является развитие быстроты, то ее следует решить непосредственно после разминки. Одновременно с развитием быстроты необходимо упражняться в совершенствовании техники избранного вида спорта. Развивать способность

к произвольному (сознательному) расслаблению мышц. Начинать развитие быстроты следует с выполнения упражнений равномерным методом, со средней интенсивностью: как только развивается способность контроля за движениями, применять метод переменных и повторно-переменных упражнений; наибольшая скорость (интенсивность) движений на этой стадии – 80 – 85% от максимальных возможностей.

В процессе упражнений в циклических видах спорта нагрузку на организм следует регулировать по показателям частоты дыхания и пульса, а также руководствуясь возможностями занимающегося поддерживать скорость первых попыток и сохранять правильную координацию движений. Перерывы для отдыха между отдельными повторениями должны быть такой длительности, чтобы частота дыхания приближалась к норме и вместе с тем не прошло возбуждение от предыдущего упражнения. Длительность перерыва для отдыха от одного повторения к другому на протяжении одного занятия должна постепенно увеличиваться.

Большинство упражнений, применяемых для развития быстроты, предъявляют высокие требования к работе внутренних органов. Поэтому их могут применять только молодые, здоровые и хорошо тренированные люди. Резкие напряжения, используемые для развития быстроты, у недостаточно тренированных лиц могут привести к растяжениям и разрывам связок и мышечных волокон. Неподготовленным людям в силу высоких требований, предъявляемых к организму, упражнения для развития быстроты следует применять весьма осторожно и ограниченно.

Выносливость – это способность человека эффективно выполнять двигательные действия необходимое время, а также противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерой выносливости является время, в течении которого действие выполняется с необходимой эффективностью. Выносливость выражается через совокупность физических способностей по поддержанию длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной

(околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма. Различают общую и специальную выносливости:

Общая выносливость, или работоспособность – это способность человека значительное время выполнять различную двигательную работу невысокой интенсивности, сохраняя при этом необходимый уровень эффективности этой работы.

Общая выносливость человека позволяет длительно выполнять абсолютно различную физическую работу невысокой интенсивности, причем невзаимосвязанную (например, длительное плавание и езда на велосипеде).

Уровень общей выносливости зависит от способности человека поглощать и утилизировать кислород, содержащийся в воздухе, поэтому общую выносливость называют еще аэробной. Она также играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности организма и является одним из важных показателей здоровья. Характерной чертой современного подхода к развитию выносливости является преимущественное совершенствование аэробной и анаэробной производительности. При этом аэробные возможности связываются с деятельностью кардиореспираторной системы и выражаются уровнем максимального потребления кислорода (МПК) и кислородного показателя (КП). Анаэробные же возможности зависят от бескислородных источников энергии. Аэробные и анаэробные возможности человека, вместе взятые, характеризуют функциональный потолок индивидуального энергетического обмена. При этом многими исследователями отмечается, что различия в уровне и характере проявления выносливости в значительной степени связаны с особенностями энергетического обеспечения.

Общая выносливость довольно хорошо поддается тренировке в любом возрасте. Высокий уровень развития специальной выносливости служит предпосылкой для развития специальной выносливости.

Специальной выносливостью называют способность человека длительно выполнять определенное специализированное двигательное действие без снижения эффективности.

Основы методики воспитания выносливости

Воспитание выносливости осуществляется посредством решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсаторного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсаторного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися нагрузками и структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересеченной местности).

Основными методами воспитания выносливости являются повторный, длительного непрерывного упражнения, игровой и соревновательный.

Основными методическими приемами при воспитании специальной выносливости являются:

- многократное повторение упражнения с превышением интенсивности работы при уменьшении длительности по сравнению с исходными показателями;
- повышение длительности работы при некотором уменьшении ее интенсивности по сравнению с исходными показателями;
- различное изменение интервалов отдыха между упражнениями, от дающих возможность полного восстановления до сокращенных, вынуждающих выполнять следующий подход на фоне утомления;
- общая выносливость воспитывается длительной непрерывной работой невысокой интенсивности.

При использовании игрового и соревновательного методов игры и соревнования нужно подбирать так, чтобы увеличивалась длительность работы. Игры на большей площадке, меньшее количество игроков, выступление на более длинных дистанциях.

Ведущим в развитии выносливости является соблюдение строго регламентированного упражнения, позволяющее точно задавать величину и объем нагрузки. Когда работа осуществляется на пульсе 140 – 150 ударов в минуту, повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 110 – 120 ударов в минуту. В паузах для отдыха (как правило, 1 – 3 мин.) выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы. Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется использованием упражнений игрового характера, что позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы.

Примеры основной части самостоятельного занятия:

Блок А (бег на 100 метров, скоростно-силовая подготовка).

Бег с высокого старта – 3 – 4 раза по 20 – 30 метров, бег с низкого старта – 3 – 4 раз по 20 – 30 метров, бег со старта – 3 – 4 раза по 40 – 60 метров с максимальной скоростью или 3 раза по 80 метров или 2 раза по 100 метров.

Блок Б (бег на 100 метров, скоростно-силовая выносливость).

Бег с высокого старта – 3 – 4 раза по 30 – 40 метров, бег с низкого старта – 3 – 4 раз по 30 – 40 метров, бег со старта – 3 раза по 120 метров с максимальной скоростью или 2 раза по 150 метров.

Блок В (прыжки с места, скоростно – силовая подготовка).

Прыжки в длину с места – 5 – 6 раз, тройной прыжки с/м с ноги на ногу и на одной ноге – 9 раз, многоскоки (на одной и двух ногах) – 5 – 6 раз по 20 – 30 метров.

Или прыжки с разбега. Бег по разбегу с отталкиванием – 3–5 раз, отталкивание с трех – пяти беговых шагов – 3 – 5 раз, прыжок с короткого разбега – 3 – 5 раз, прыжок с полного разбега – 2 – 3 раза.

Блок Г (бег 3 км (девушки – 2 км), специальная выносливость).

Повторный бег на дистанциях от 400 до 800 метров (сумма отрезков до 2 000 метров) с интенсивностью 80 – 85%, отдых – 3 – 5 мин. или до восстановления ЧСС 110 ударов в минуту.

Блок Д (бег 3 км (девушки – 2 км), кросс 5 км, общая выносливость).

Кроссовый бег от 20 до 40 мин. с интенсивностью 80–85%, ЧСС – до 140 ударов в минуту.

Блок Е (бег 3 км (девушки – 2 км), кросс 5 км, смешанный тип выносливости).

Фартлек – 1 мин. медленный бег, 1 мин. – бег с интенсивностью 80 – 85% 5 – 6 раз, 2 – 3 серии между сериями общеразвивающие упражнения на гибкость.

4.2. Особенности методики подготовки силовых видах Комплекса

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), обеспечивая тем самым эффект действия. Величина проявления силы действия зависит: а) от внешних факторов – величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; б) от внутренних факторов – функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Силовые способности зависят от множества различных факторов: анатомических, состояния внутренних систем организма, психологического портрета личности, физиологических и биохимических процессов, происходящих в организме, и условий, в которых проявляются эти качества.

Силовые способности могут проявляться как способ перемещения отягощений большого веса. Для этого способа используют термин «медленная сила» как противоположность «взрывной силе». А также, как способ удержания отягощения или положения тела, в определенном положении противодействуя внешним силам (силе тяжести, противнику,

спортивному снаряду). Этот способ проявления называют статической силой как противоположность динамическим усилиям.

В чистом виде оба способа проявления собственно силовых способностей в каком-либо виде спорта или профессиональной деятельности выделить довольно трудно. Обычно они перетекают и дополняют друг друга. Как, например, во время соревновательного упражнения штангистов «толчок». Сначала происходит поднятие максимального веса в определенное положение над головой, затем его удержание.

Но рост тренированности в силовых показателях происходит в основном только в тех проявлениях, которые подвергаются тренировочному воздействию. Поэтому необходимо тщательно подбирать упражнения и выполнять их именно в тех режимах, которые вы собираетесь развить. Скоростно-силовые способности человека проявляются тогда, когда необходимо развить значительные мышечные усилия за минимальный промежуток времени.

Величины проявления силы и быстроты до определенного промежутка времени (около 6 секунд) обратно пропорциональны. При более продолжительных отрезках физической работы величина проявляемых усилий постепенно снижается и затем остается постоянной довольно значительное время.

Это связано с механизмами, обеспечивающими работу максимальной мощности – креатинфосфатом и АТФ, и временем их действия.

Способность показывать оптимальное сочетание силовых и скоростных показателей имеет важную роль во многих видах спорта и профессиональной деятельности.

Особенностью воспитания этого качества является необходимость постоянного превышения соревновательного упражнения по каким-либо показателям – величине усилия, времени выполнения, амплитуде движения и т. д. и выполнение работы с максимальной и субмаксимальной

интенсивностью. При этом нужно следить за техникой выполнения упражнения.

К специфическим видам силовых способностей относят:

- силовую выносливость – т. е. способность проявлять значительные мышечные усилия длительный промежуток времени. При этом выделяют динамическую силовую выносливость (связанную с движением и перемещением тела или отдельных его частей) и статическую выносливость, связанную с удержанием рабочего напряжения в какой-либо позе. Эти подвиды силовой выносливости слабо взаимосвязаны, поэтому при тренировке необходимо четко представлять, какой из подвидов вы хотите развить;

- силовая ловкость и координация – это способность проявлять значительные мышечные усилия в точных пространственных и временных показателях. При этом следует учитывать, что силовая ловкость и координация связаны с уровнем развития других видов силовых качеств, ловкостью и координацией вообще.

Методика воспитания силы

Методически воспитание силовых способностей зависит от задачи тренировки и от того, какие из составляющих силовых способностей вы желаете развить.

Наиболее эффективными и часто употребляемыми методами являются: метод максимальных усилий, когда каждый подход с максимальным или околомаксимальным весом отягощения выполняется до предела возможностей; повторный метод с дозированными или весами снаряда, или количеством повторений; с максимальным количеством повторений и непредельным весом отягощения; метод динамических усилий (в основном различные прыжковые упражнения с малым отягощением и без); «ударный» метод (в основном спрыгивание с различных высот с последующими прыжками). Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы мышц.

Для комплексного воздействия на большое количество мышечных групп используют метод «круговой тренировки». Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но в отличие от повторного метода возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена.

Для увеличения мышечной массы и поперечного сечения мышц используют также так называемый «суперсет», заключающийся в максимальной загрузке локальной мышечной группы (например, мышц сгибателей предплечья). Это достигается подбором различных упражнений на выбранную группу мышц, непредельного веса отягощения, максимальным количеством повторений в каждом подходе и не менее 4 подходами в каждом упражнении.

Наиболее оптимальное количество подходов в одном упражнении – от 4 до 6 с повторениями в зависимости от выбранного метода. Упражнения с непредельными отягощениями характеризуются выполнением двигательных действий с максимальным числом повторений при относительно небольших отягощениях (до 50 – 60% от предельных). Это позволяет выполнять большой объем работы и обеспечивает ускоренный рост мышечной массы. Кроме того, непредельные отягощения не затрудняют контроля над техникой движений. При этом режиме работы тренировочный эффект достигается в течение длительного времени. При большом отягощении (до 90 – 95% от максимума) и ограниченном числе повторений сила растет быстрее, а прирост мышечной массы выражен меньше. Повышение тренирующего эффекта достигается путем увеличения веса отягощения и объема работы.

Метод кратковременных максимальных напряжений, увеличивая абсолютную силу мышц без существенного прироста мышечной массы, одновременно совершенствует способность к относительно быстрому проявлению силы. Этот метод целесообразен там, где метод повторных усилий уже не дает эффекта в развитии силы и где требуется быстрое повышение уровня силы в относительно короткое время при небольшом объеме работы. Этот метод может использоваться для поддержания достигнутого уровня развития силы; он целесообразен там, где быстрота движения не имеет значения, и в тренировке подготовленных спортсменов. Повышение тренирующего эффекта достигается главным образом за счет максимума напряжения, увеличивающегося по мере роста силы мышц. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Лицам, не занимавшимся ранее силовыми упражнениями, метод повторных усилий дает возможность избежать травм, вероятность проявления которых при работе с предельными напряжениями не исключена. Указанные рекомендации подкрепляются тем, что у начинающих эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, поскольку эта величина превосходит определенный минимум – примерно 35 – 40% максимальной силы. С увеличением продолжительности тренировок выявляются все преимущества метода максимальных усилий. Поэтому в тренировке квалифицированных спортсменов метод повторных усилий используется лишь как дополнительный. При этом, чтобы компенсировать его неэкономичность, применяют обыкновенно упражнения локального характера. Суммарная величина поднятого груза оказывается в таком случае сравнительно

небольшой. При методе повторных усилий используют упражнения с большими и умеренно большими сопротивлениями. Работа с малыми и очень малыми сопротивлениями, как правило, нецелесообразна. Пример: студент выполняет сгибание рук в упоре лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Как только его сила увеличивается настолько, что он сможет выполнять это движение более 10 – 12 раз, упражнение надо усложнить до степени, позволяющей выполнять его лишь 4 – 7 раз. Не следует при воспитании силы доводить число повторений в одном подходе до 20 – 50, как это иногда делают. Столь большое число повторений целесообразно лишь при воспитании силовой выносливости. Метод максимальных усилий, как уже отмечалось, является одним из основных в тренировке.

Основными средствами воспитания силовых способностей являются:

1. Упражнения с искусственным отягощением – штанга, гантели, мешки с песком или дробью, жилеты, манжеты и т. п. различного веса.
2. Упражнения, использующие вес собственного тела.
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств различного типа (блоковых, инерционных, электромагнитных, гидравлических и др.)
4. Прыжковые упражнения различного типа.
5. Упражнения в статическом режиме без изменения длины работающих мышц (изометрические упражнения).
6. Упражнения с использованием упругих устройств (амортизаторов из резины, пружин, эспандеров и др.)
7. Упражнения с противодействием партнера.

По степени воздействия упражнения подразделяются на локальные (воздействуют на 1/3 от всего количества мышц), региональные (2/3) и тотальные или общего воздействия.

Частота занятий силовой направленности в недельном цикле подбирается индивидуально и зависит от задач подготовки. Оптимально – 2 – 3 раза в неделю.

Величину отягощений дозируют или весом снаряда, или максимальным количеством повторений в одном подходе. Причем эта величина зависит обратно пропорционально весу отягощения от максимально возможного в данном упражнении и называется повторным максимумом.

Для максимального веса эта величина составляет 1 раз, для веса до 90% – 2 – 3 раза, 80 – 90% – 4 – 7 раз, 70 – 80% – 8 – 12 раз, 60 – 70% – до 20 раз и т. д.

Скоростно – силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Наиболее распространенным их выражением является так называемая взрывная сила, т. е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (например, прыжок).

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения.

Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера. Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе.

Таким образом, в соответствии с современными взглядами методика развития быстрой силы предполагает упражнения преимущественно с небольшими отягощениями (порядка 20% от максимальной силы) при сочетании их (для ациклических однократных упражнений) с весом до 40% от максимума в соотношении 5:1. Режим работы должен соответствовать специализируемому упражнению (циклический, ациклический) и учитывать

начальные условия развития усилия (из расслабленного, предварительно напряженного или растянутого состояния мышц). В процессе развития быстрой силы применительно к движениям ациклического характера не должно быть места утомлению. Однако утомление становится необходимым компонентом тренировки при развитии быстрой силы в движениях циклического характера, где требуется скоростная выносливость. Детальная реализация этих положений возможна только в конкретных условиях тренировки.

Силовая выносливость характеризуется двигательной деятельностью, в которой требуется длительное проявление мышечных напряжений без снижения их рабочей эффективности. Силовая выносливость так же, как и быстрая сила, имеет ряд форм в зависимости от характера спортивной деятельности. В первую очередь следует выделить динамическую и статическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость типична для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений, а также для упражнений циклического или ациклического характера, где нужна быстрая сила. В последнем случае речь идет о специфической выносливости, имеющей значение главным образом для способности относительно долго выполнять специальную работу скоростно – силового и взрывного характера без снижения ее эффективности (многократное отжимание в упоре лежа, гиревой спорт).

Статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных и субпредельных напряжений, а также умеренных напряжений, необходимых для сохранения определенной позы (например, в стрелковом спорте, беге на коньках и т. п.). Развитию силовой выносливости присущи особенности и основные методические положения тренировки, направленной на развитие общей выносливости. Отсюда эффект тренировки на силовую выносливость определяется в целом: 1) величиной нагрузки; 2) темпом движений; 3)

продолжительностью работы и ее характером; 4) интервалами между тренировочными занятиями; 5) длительностью периода тренировки; 6) исходным уровнем развития силовой выносливости. Для развития силовой выносливости применяется главным образом повторная работа с весом 25 – 50% от максимальной силы в среднем темпе (от 60 до 120 раз в минуту). Причем при работе с одинаковым грузом и в одинаковом темпе эффективность развития силовой выносливости будет выше, если работа выполняется до полного утомления («до отказа»), хотя и более кратковременная работа (60% времени исходной работоспособности) дает достаточно хорошие результаты.

В видах спорта, где главным являются абсолютные показатели силы, стараются тренироваться таким образом, чтобы параллельно с совершенствованием нервнокоординационных отношений, определяющих проявление мышечной силы, происходил рост мышечной массы. Увеличение же относительной силы может быть различно связано с изменением собственного веса или перераспределением процентного содержания мышечной массы в сторону увеличения. Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности. Эту способность можно определить, как способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимах работы мышц.

Пример силовых тренировок с использованием веса собственного тела. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с опорой на ноги (или колени) 3 серии по 10 – 12 раз руки в широкой стойке, 3 по 10 – 12 раз руки в узкой стойке, 3 по 10 – 12 раз руки в обычной стойке; подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой – 3 серии по 20 раз, подъем туловища из положения лежа на животе, руки за головой – 3 серии по 20 раз, подтягивание на низкой перекладине – 3 серии по 10 – 12 раз (для юношей из положения вис на перекладине).

4.3. Особенности методики подготовки в плавании

Плавание – жизненно важный навык. Оно благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мускулатуру тела, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепляет нервную систему. Занятия в бассейне способствуют укреплению здоровья студентов и поощряют сознательное стремление к ведению здорового образа жизни.

Занятия по плаванию проводятся от одного до трех раз в неделю по 90 минут в условиях бассейна с переменной глубиной.

Особенности проведения занятий

С первых занятий основное внимание должно быть направлено на развитие навыков погружения в воду – ныряние. Его совершенствование необходимо для обеспечения безопасности студентов при плавании в глубокой воде. Этот навык надо совершенствовать в сочетании с другими необходимыми навыками, такими как скольжение и выдохи в воду.

Задачи самостоятельных занятий по плаванию:

- произвести общее укрепление организма занимающегося;
- научиться уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- научиться проплыть дистанцию 50 метров с максимальной скоростью;
- освоить правильную технику поворота.

К основным плавательным навыкам, которыми необходимо будет овладеть во время самостоятельной подготовки плаванию, относятся погружение в воду (ныряние), выдохи в воду, лежание на воде, скольжение в воде, продвижение в воде с помощью элементарных плавательных движений, правильное дыхание. Использование на занятиях и включение в процесс обучения дополнительных плавательных средств (доска для плавания, гантели из пенопласта, пояс из пенопласта).

При обучении плаванию все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники плавания идет по целостно-раздельному пути, который

предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение способом плавания в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техник плавания, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание движения в целом применяется на завершающем этапе освоения техники плавания. Совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений.

Этапы обучения

Весь процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа.

1. Показ техники изучаемого способа плавания лучшими пловцами; использование средств наглядной агитации (плакатов, рисунков, кинофильмов др.). Таким образом, у новичков создается представление об изучаемом способе плавания, стимулируется активное отношение и интерес к занятиям. Если позволяют условия (наличие мелкого места), то инструктор разрешает новичку попробовать плавать показанным способом.
2. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений) проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, а также упражнения для знакомства с водой.
3. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна, дно или берег водоема и т. д. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера);
- изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

4. Закрепление и совершенствование техники плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть в соотношении 1:1.

Основные группы упражнений при обучении плаванию

При обучении плаванию применяются общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Некоторые из этих упражнений используют в течение всего периода

обучения, другие – на каком – то определенном его этапе. Так, например, упражнения для освоения с водой применяются только на первых занятиях и почти не используются в дальнейшем. А вот общеразвивающие, специальные физические упражнения и большинство упражнений для изучения техники плавания выполняются на протяжении всего периода обучения.

Общеразвивающие упражнения

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног – наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями.

Упражнения для освоения с водой

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники – правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5 – 6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.

Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды

Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды:

1. Движение в воде туда и обратно вначале шагом, а потом бегом.
2. Ходьба с поворотами и изменением направления.

Всплывание и лежание на поверхности воды

Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.

4.4 Стрельба из пневматической винтовки и электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. 3 пробных, 5 зачетных выстрелов. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП типа Иж – 38, Иж – 60, Мр – 512, Иж – 32, Мр – 532, MLG, DIANA) производится из положения сидя

или стоя с опорой локтями на стол или стойку на дистанции 5 метров (для III ступени), 10 метров по мишени № 8. Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями на стол или стойку на дистанции 5 метров (для III ступени), 10 метров по мишени № 8.

Техника стрельбы складывается из четырех основных элементов: подготовка, удержание оружия, прицеливания и спуска курка.

Изготовкой называется положение стрелка, которое он принимает для выполнения упражнения в стрельбе. Рассмотрим основные позиции для стрельбы при выполнении упражнения комплекса ГТО.

Изготовка для стрельбы стоя является наименее устойчивой. Это является следствием того, что центр тяжести (ЦТ) системы стрелок – оружие находится высоко над площадью опоры, которая весьма мала, так как ограничена лишь площадью, заключенной между стопами обеих ног. Стрелок испытывает значительные мышечные нагрузки статического характера для удержания неподвижности подвижных звеньев тела. Поэтому стрельба стоя является достаточно сложным и трудным упражнением. Наиболее устойчивой и удобной будет изготовка, характеризующаяся большим прогибом тела в боку и в спине с «закручиванием» вокруг вертикальной оси. Стопы располагаются так, чтобы режим их статической работы был оптимальным. Для придания наибольшей устойчивости оружию левую руку (для правши) необходимо располагать так, чтобы она выполняла роль опоры. Локоть левой руки упирается в подвздошный гребень тазовой кости или чуть правее – в косую мышцу живота. Приклад винтовки необходимо без особого усилия упирать в правую часть груди, в области большой грудной и дельтовидной мышц, которые должны быть ненапряженными.

При стрельбе с опорой на стойку: локти опираются на стойку (на столе – на стол), причем локоть левой руки (для правши) находится под винтовкой. Голову необходимо держать по возможности прямо, чтобы видеть цель перед собой, создавая благоприятные условия для работы глаз при прицеливании.

Нужно избегать наклона головы вправо либо вниз, чтобы «не косить» глазом или не смотреть на прицельное приспособление и цель исподлобья. Не нужно тянуться головой вперед к прицелу, а также чрезмерно откидывать ее назад: чрезвычайное напряжение мышц шеи вызовет дрожание головы, нарушит устойчивость оружия и затруднит правильное прицеливание. Кисть правой руки (для правши) охватывает рукоятку с небольшим усилием; при этом между указательным пальцем и корпусом винтовки должен быть зазор, необходимый для того, чтобы палец мог свободно нажимать на спусковой крючок. Локоть правой руки при этом не следует прижимать к туловищу, а также с напряжением отводить в сторону от себя. После охвата рукоятки кистью локоть следует опустить на стойку (стол) свободным и естественным движением. При этом в руке не должно возникать дополнительного напряжения мышц, способного затруднить нажатие указательным пальцем на спусковой крючок.

Для ведения стабильно меткой стрельбы перед каждой стрельбой нужно проверять правильность изготовления для стрельбы. Для того, чтобы это сделать, нужно изготовиться, закрыть глаза, задержать дыхание и навести оружие в направлении цели. Если, открыв глаза, стрелок обнаружит, что «ровная» мушка находится в стороне от цели, он должен, не отрывая левого локтя (для правши) от стойки (стола), немного приподняться и изменить угол разворота тела, чтобы «ровная» мушка находилась в непосредственной близости от точки прицеливания. Не следует исправлять наводку движением рук, а именно разворотом тела вправо или влево. Если «ровная» мушка окажется выше или ниже точки прицеливания, стрелок должен, не сдвигая локтей, подвинуть туловище немного вперед или назад. Положение для стрельбы по отношению к цели является правильным, если «ровная» мушка перемещается строго вдоль цели.

Прицеливание – это достижение такого взаиморасположения прицельного приспособления (мушки и целика), при котором будет выдержана «ровная» мушка. «Ровной» мушкой называется такое ее

положение, когда она находится строго посреди прорези целика, с одинаковыми просветами слева и справа, а ее вершина – на одном уровне с верхними краями целика. Особенность устройства глаза заключается в том, что не может с одинаковой резкостью видеть разноудаленные предметы. Стреляя с открытым прицелом (механический прицел, состоящий из мушки и целика), стрелок контролирует три объекта (целик, мушку, мишень), и, соответственно, он не может видеть их одновременно отчетливо. В этом случае нужно чем-то жертвовать и в первую очередь лучше мишенью, сосредоточив все внимание на прицельных приспособлениях. Ничего, что мишень будет казаться расплывчатой, с нечетко очерченными краями. Нужно помнить, что залогом успешной стрельбы является «ровная» мушка. Поэтому все внимание сосредоточено на контроле «ровной» мушки. Большинство выстрелов при «ровной» мушке и неясно видимой мишени, как правило, успешны. А если наоборот – мишень видна ясно, а ровная мушка не выдержана – выстрелы уходят в отрыв. Причем эта ошибка имеет катастрофические последствия при стрельбе из короткоствольного оружия – пистолета, револьвера.

При стрельбе с левой руки все действия выполняются аналогично действиям, как при стрельбе с правой руки, с внесением поправок в изготовке.

Производство выстрела (спуск курка) – это сложно координированные действия стрелка, позволяющие, не сбивая прицеливания, произвести нажим на спусковой крючок при наилучшей устойчивости оружия относительно мишени.

Существуют два основных способа спуска курка. В первом варианте стрелок, приняв изготовку для стрельбы, дожидается затухания колебания оружия после грубой наводки, и только после этого начинается отработка спуска. Выжим спуска курка выполняется плавно и последовательно. При этом движение пальца согласуется с видимой картиной прицеливания. Отклонение ровной мушки от района прицеливания служит сигналом для

замедления движения или полной остановки работы указательного пальца. Возвратив оружие в район прицеливания и скорректировав «ровную» мушку, стрелок продолжает отработку спуска. Второй способ заключается в безостановочном нажиме после грубой наводки на спусковой крючок при одновременном уточнении картины прицеливания. При этом все действия выполняются одновременно и в период до выстрела. Такая работа требует значительных волевых усилий, но дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда палец останавливается и стрелок «боится» сделать выстрел при колебании оружия. Плавный спуск не обязательно осуществлять медленно. Такое представление о работе пальца приводит к передержке оружия или к «зацениванию». Заценивание – довольно распространенная ошибка, приводящая к неточной стрельбе. Стрелок изготовился для стрельбы, уточнил наводку оружия и прицелился. Когда колебания оружия приблизились к минимуму, начинается отработка спуска. Но так как нажатие пальцем на спусковой крючок требует определенных усилий, то оружие начинает дрожать. Кроме того, тремор вызывает и психологическая нагрузка, связанная с боязнью промахнуться (а при стрельбе из настоящего огнестрельного оружия – ожидание звука выстрела и отдачи оружия). Стрелок действует чрезмерно осторожно в отработке спуска курка, он начинает уставать, ухудшается его устойчивость, снижается острота зрения, прицельные приспособления приобретают расплывчатые очертания. Кроме того, на задержке дыхания наступает кислородное голодание, хочется выполнить вдох, а выстрела все нет, т. е. благоприятный момент для выстрела упущен. Хорошо, если время позволяет стрелку прекратить прицеливание, отложить выстрел, отдохнуть и приступить к новой попытке. На практике большинство молодых стрелков даже при наличии запаса времени выстрел не откладывают, а стараются его выполнить кое-как, лишь бы быстрее избавиться от психологической нагрузки ответственности.

Методика обучения стрельбе и тренировка стрелка:

- для закрепления навыка удержания ровной мушки проводить прицеливание вначале не в мишень, а на белом фоне. Сначала удерживается ровная мушка без отработки спуска, затем выполняются прицеливание и спуск одновременно. Тренировка без патрона вхолостую – это одна из основных форм подготовки стрелка. Она помогает выработать согласованность всех ранее изученных действий, и в то же время предоставляется возможность тщательно проверить выполнение отдельных элементов техники стрельбы. Эту тренировку проводят стрелки всех уровней подготовки. Она сохраняет свое значение на всех этапах стрелковой подготовки. При этом вырабатывается нужная согласованность движений, появляются автоматизмы, благодаря которым указательный палец своевременно усиливает нажатие на спусковой крючок;

- очень полезно выполнять следующее упражнение. На белом листе бумаге нарисованы геометрические фигуры, например, ромб. Стрелок направляет оружие в вершину ромба и, сохраняя «ровную» мушку, обрисовывает контур ромба. Это же упражнение можно выполнять, осуществляя прицеливание в каменную стену. Стрелок проходит «ровной» мушкой по контурам кирпичей;

- для закрепления навыка удержания внимания полезно следить за движением секундной стрелки на часах. В начале выполнения этого упражнения, как правило, внимание удерживается секунд 5, потом стрелок отвлекается. Путем тренировок можно довести удержание внимания до 1 минуты;

- для совершенствования техники стрельбы, а также для формирования уверенности в своих силах очень полезно тренировать упражнения в стрельбе и с неудобной руки;

- стрельба производится без зажмуривания одного глаза. Доминирующий глаз будет контролировать удержание «ровной» мушки. Без определенной тренировки это выполнить достаточно сложно. На начальной фазе обучения можно использовать полупрозрачный пластик для прикрытия глаза, не

участвующего в прицеливании. Его закрепляют на резинку, которую надевают на голову или на обычные очки;

- важный момент, влияющий на стабильность стрельбы, – это продолжение удержания «ровной» мушки после выстрела в течение нескольких секунд в области точки прицеливания.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями по программе комплекса ГТО?

2. В чем заключается содержание индивидуальных самостоятельных занятий для подготовки к сдаче норм ГТО?

3. Раскройте особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в Комплекс: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки.

4. Раскройте особенности методики подготовки в силовых видах Комплекса

5. Раскройте особенности методики подготовки в плавании.

6. Раскройте особенности методики подготовки в стрельбе из пневматической винтовки и электронного оружия.

П Р И Л О Ж Е Н И Я

Приложение 1

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(утверждены Приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г. № 90)

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы:

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно			Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательный испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	Бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	Бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
3.	Подтягивания из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

1	2	3	4	5	6	7	8
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5 км (по пересеченной местности) (мин, с)	26,00	25,00	22,00	26,30	26,00	22,30
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество часов)	3	5	7	3	5	7

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Наименование испытания (тесты)	Нормативы					
		Возрастная подгруппа от 18 до 24 лет включительно			Возрастная подгруппа от 25 до 29 лет включительно		
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательный испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	Бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	Бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3.	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17

1	2	3	4	5	6	7	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3 км (по пересеченной местности) (мин, с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10.	Плавание 50 м (м)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, (очки)	15	20	25	15	20	25
	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м, (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 15 км (количество часов)	3	5	7	3	5	7

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/post540_11062014.pdf
2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/Gto2014tgosydtrebov_.doc
3. Шумилин И.В. От норм ГТО к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2014. № 3. С. 54 – 60.
4. Кузнецов В.С., Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 128с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Исторические сведения о комплексе ГТО	4
<i>Контрольные вопросы</i>	14
2. Содержание нормативной базы ВСФК ГТО высшей школы.....	15
<i>Контрольные вопросы</i>	17
3. Методические особенности выполнения нормативов комплекса	18
<i>Контрольные вопросы</i>	36
4. Особенности самостоятельной подготовки в отдельных видах входящих в комплекс.....	38
4.1 Особенности методики подготовки в легкоатлетических видах, входящих в Комплекс: бег на короткие дистанции, прыжки, бег на длинные дистанции	39
4.2. Особенности методики подготовки силовых видах Комплекса	48
4.3. Особенности методики подготовки в плавании	57
4.4 Стрельба из пневматической винтовки и электронного оружия.....	61
<i>Контрольные вопросы</i>	67
Приложения	68
Список литературы	71

Шумилин Илья Викторович,
старший преподаватель кафедры физической культуры АмГУ

Подготовка студентов вуза к сдаче норм ВСФК ГТО. Учебное пособие
