

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ПЕРМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Гавролина Г. А., Чедова Т. И., Чедов К. В.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ВСЕРОССИЙСКИЙ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

СТУДЕНТОВ ВУЗА

*Допущено методическим советом
Пермского государственного национального
исследовательского университета в качестве
учебного пособия для студентов всех направлений
подготовки и специальностей*



Пермь 2019

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

Г123

Гаврони́на Г. А., Че́дова Т. И., Че́дов К. В.

Г123 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» в системе физического воспитания студентов вуза [электронный ресурс]: учебно-метод. пособие / Гаврони́на Г. А., Че́дова Т. И., Че́дов К. В.; Перм. гос. нац. исслед. ун-т. – Электрон. дан. – Пермь, 2019. – 1,34 Мб; 104 с. – Режим доступа <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/fizra-gotov-k-trydy-i-oborone-vyz.pdf>. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-7944-3328-9

Учебно-методическое пособие направлено на решение задач физического воспитания: укрепление здоровья студенческой молодежи, развитие мотивации к ведению здорового образа жизни и формирование осознанной потребности в систематических занятиях по физической культуре и спорту.

В пособии раскрываются исторические, методические и организационные аспекты внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Пособие предназначено для студентов вузов всех направлений и специальностей.

Представленные в пособии особенности реализации комплекса ГТО позволят преподавателям вузов более эффективно подходить к организации физической подготовки студентов.

УДК 796.011.3(075.8)

ББК 75.1я73

*Издается по решению кафедры физической культуры и спорта
Пермского государственного национального исследовательского университета*

Рецензенты: кафедра физической культуры ФГБОУ ВО «Пермский государственный институт культуры» (зав. кафедрой к.п.н., доцент **А. А. Оплетин**);
зав. кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО ПГФА,
доцент **Е. В. Кудряшов**

ISBN 978-5-7944-3328-9

© ПГНИУ, 2019

© Гаврони́на Г. А., Че́дова Т. И., Че́дов К. В., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СССР и РОССИИ.....	6
1.1. Зарождение и становление комплекса ГТО.....	6
1.2. Развитие комплекса ГТО в довоенные годы.....	9
1.3. Роль комплекса ГТО в период Великой Отечественной войны.....	12
1.4. Развитие комплекса ГТО в послевоенное время до распада СССР.....	16
1.5. Предпосылки внедрения современного ВФСК ГТО.....	18
1.6. Цели и задачи ВФСК ГТО.....	19
1.7. Общие положения ВФСК ГТО.....	20
1.8. Организация работы по реализации ВФСК ГТО.....	23
2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ.....	24
2.1. Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО.....	26
2.2. Бег на 100 метров.....	29
2.3. Бег на дистанции 3 км (или 2 км – девушки).....	35
2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине.....	38
2.5. Рывок гири.....	41
2.6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.....	47
2.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.....	48
2.8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.....	51
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ИСПЫТАНИЯМ ПО ВЫБОРУ.....	55
3.1. Прыжок в длину с разбега или прыжка в длину с места толчком двумя ногами.....	56
3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине.....	60
3.3. Метание спортивного снаряда весом 700 г или 500 г.....	62
3.4. Бег на лыжах на 3 км или 5 км или кросс по пересеченной местности 3 км или 5 км.....	64
3.5. Плавание на 50 м.....	76
3.6. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м.....	81
3.7. Самозащита без оружия.....	88
3.8. Туристский поход с проверкой туристских навыков.....	91
Список рекомендуемой литературы.....	96
Приложение 1.....	100
Приложение 2.....	103

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт являются средствами формирования характера у студенческой молодежи и развития личности обучающихся. Занятия спортом способствуют концентрации мотивационных ресурсов молодых людей на достижении намеченных целей, ориентируют их на ведение здорового образа жизни и физическое самосовершенствование.

Одним из важнейших условий привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом является включение в их учебные планы дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

В каждом вузе преподавателями физической культуры самостоятельно разрабатываются критерии оценки уровня физической подготовленности студентов. Следовательно, эти критерии в различных учебных заведениях не одинаковы. В связи с этим сложно выявить общие тенденции к улучшению или ухудшению физической подготовленности студентов и выпускников вузов. Однако на сегодняшний день в качестве численного критерия, отражающего вышеуказанные тенденции, может выступать оценочная система физической подготовленности населения, существующая в рамках современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На заседании Совета по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 г. Президент Российской Федерации В.В. Путин сообщил о подписании им указа о возрождении системы ГТО и решении сохранить название прежним.

Целью данного указа от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» является «дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения».

Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 утверждено Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Право каждого гражданина на охрану здоровья определено статьей 41 Конституции Российской Федерации. В соответствии с данной статьей Конституции также поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта.

По мнению специалистов в области физической культуры и массового спорта, внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» будет способствовать увеличению числа граждан, в том

числе и студенческой молодежи, занимающихся физической культурой и спортом систематически; повышению общего уровня физической подготовленности студентов, модернизирует систему их физического воспитания, а также систему развития массового школьного и студенческого спорта, поможет создать современную материально-техническую базу, увеличить количество спортивных объектов.

Согласно Федеральному закону от 5 октября 2015 г. № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности.

К февралю 2019 года при поэтапном внедрении комплекса ГТО к возрожденному физкультурно-спортивному движению страны присоединилось 9,5 млн. россиян в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Более половины из них, то есть 5,4 млн. человек, в настоящее время приступили к сдаче нормативов ГТО в центрах тестирования.

Наличие золотых знаков ГТО дает абитуриентам право на получение до 10 дополнительных баллов к ЕГЭ, студентам – возможность претендовать на повышенную стипендию, а трудящимся – на поощрение в виде премии или дополнительных льгот на усмотрение работодателя.

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В СССР И РОССИИ

В советское время для решения задач военно-патриотической и физической подготовки населения большое значение имел Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), который являлся нормативной основой советского физкультурного движения.

Изначально ГТО – это программа физкультурно-спортивной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, существовавших в СССР с 1931 по 1991 годы.

В период между Первой и Второй мировыми войнами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. Одним из них было физкультурное движение, возникшее в СССР. В 1918 году был принят декрет «Об обязательном обучении военному искусству» всех граждан мужского пола. Были созданы органы Всевобуча (всеобщее военное обучение), на которые возлагались обязанности по проведению допризывной подготовки молодежи, военному обучению трудящихся и организации физкультурной и спортивной работы среди населения. Началась огромная организационно-методическая и идейная перестройка всей деятельности в области физической культуры и спорта.

После окончания Гражданской войны требовалось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Однако общее состояние физического здоровья граждан, особенно подрастающего поколения, в тот период оставляло желать лучшего в связи с пережитыми трудными годами лишений. Ввиду этого в решениях советского правительства, принятых в 1921 году, подчеркивалась необходимость применения средств физической культуры во время отдыха взрослых и детей. Именно с этого времени физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе.

1.1. Зарождение и становление комплекса ГТО

В конце 1920-х гг., после революций 1917 года и Гражданской войны 1917–1922 гг., голода и разрухи населению необходимо было морально и физически восстанавливаться. У советских людей, особенно у молодежи, появились энтузиазм и желание быть впереди во всех сферах жизни – труде, культуре, учебе и спорте. Для того чтобы сформировать таких успешных личностей, нужно было создать единую систему физического воспитания.

В 1923 году органы Всевобуча прекратили свое существование, и развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись профсоюзы.

Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодежи (комсомол) и добивался организационного укрепления физкультурного движения в мирных условиях. Началась спортивно-массовая и научно-методическая работа, борьба с физкультурной неграмотностью. С переходом на новые формы организации физического воспитания граждан и управления физкультурным движением изменились содержание и методика всей физкультурной и спортивной работы. Перед группой научных работников Государственного центрального института физической культуры была поставлена задача разработки советской системы физического воспитания, построенной на принципах всесторонности и прикладной направленности. Важным шагом на пути развития физической культуры и спорта стало также усиление их связи с политической и оборонной сферами: государство должно было сыграть важную роль в подготовке всесторонне развитых и физически совершенных людей, активных строителей коммунистического общества, стойких защитников Родины. В связи с этим большое значение имела инициатива комсомола о создании комплекса физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, которая была бы частью единой и поддерживаемой государством системы патриотического воспитания молодежи.

Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР».

В марте 1931 года ВСФК (Высший совет физической культуры) при ЦИК СССР утвердил физкультурный комплекс ГТО I ступени, который предполагал сдачу следующих нормативов:

- 1) плавание;
- 2) гребля;
- 3) бег;
- 4) подтягивание на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин);
- 5) езда на велосипеде;
- 6) бег в противогазе;
- 7) перенос патронного ящика;
- 8) лыжный переход;
- 9) оказание первой медицинской помощи;
- 10) выполнение санминимума;
- 11) знание основ самоконтроля;
- 12) знание основ физкультурного движения в СССР;
- 13) ударничество на производстве.

Теоретические вопросы касались военной подготовки, истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказания первой медицинской помощи.

К сдаче норм ГТО в то время допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет при условии удовлетворительного состояния здоровья и отсутствия медицинских противопоказаний. Участвовать в соревнованиях могли и физкультурники-одиночки и целые коллективы. Все испытуемые делились на отдельные категории по полу и возрасту. У мужчин первая категория с 18 до 25 лет, вторая – с 25 до 35 лет, третья – с 35 лет и старше. У женщин первая категория с 17 лет до 25 лет, вторая – с 25 до 32 лет, третья – с 32 лет и старше. При этом нужно отметить, что нормативы ГТО для женщин почти не отличались от нормативов для мужчин. В целом можно сказать, что нормативы для женщин были на 10 % более «щадящими» по сравнению с показателями для мужчин. Каждому участнику выдавался билет физкультурника, в который заносились результаты испытаний.

Для тех, кто успешно сдавал нормы и получал значок ГТО, правительством были предусмотрены льготы при поступлении в специальные учебные заведения по физкультуре, а также давалось право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского и всесоюзного масштаба. При этом ошибочно полагать, что «Готов к труду и обороне» – это всего лишь комплекс физической подготовки. На самом деле – это целая культура, отдельный спорт, со своими соревнованиями, победами и чемпионами.

Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являвшихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали. В рамках ГТО существовали свои награды (рисунок 1).



Рис. 1. Значки ГТО советского времени

В зависимости от результатов сдачи нормативов участники награждались золотым или серебряным значком ГТО, а те, кто выполнял нормативы в течение ряда лет – Почетным значком ГТО. Для коллективов предприятий, учреждений, организаций, добившихся особых успехов при внедрении комплекса ГТО, был учрежден специальный знак отличия – «За успехи в работе по комплексу ГТО». Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он являлся правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являвшихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали.

1.2. Развитие комплекса ГТО в довоенные годы

С 1930-х гг. появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодых людей, которые начали успешно проходить испытания по сдаче норм ГТО. В 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» II степени.

В комплекс ГТО II степени входили уже 25 нормативов, 3 из которых касались теории, а 22 представляли собой выполнение различных видов физических упражнений. Вторая ступень была значительно сложнее первой, поэтому сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок. Для женщин общее количество норм составляло 21. В ГТО II степени значительно шире были представлены различные виды дисциплин: прыжки на лыжах с трамплина (для мужчин), фехтование, прыжки в воду, преодоление военного городка.

В 1933 году в качестве начальной ступени физического воспитания ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), была принята в 1934 году. В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3–5 километров для мальчиков и 2–3 километра для девочек, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и перенос тяжестей. В этот комплекс также были введены требования по санитарной подготовке. Кроме того, испытуемый должен был провести занятия по одному из видов спорта, знать правила спортивных игр и уметь судить их.

Комплекс ГТО открыл дорогу в спорт миллионам девушек и юношей. С выполнения нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных соревнова-

ний. Именно испытания при сдаче норм ГТО помогли выявить спортивный талант бегунов Серафима и Георгия Знаменских, Александра Пугачевского, Евдокии Васильевой. На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, герои труда. Среди людей, которые получили значки ГТО, были звезды культуры СССР: Аркадий Гайдар, Василий Соловьев-Седой. Подавали пример молодежи и прославленные игроки московского «Спартака». Академик Иван Павлов и писатель Максим Горький стимулировали интерес населения к физической культуре и спорту. Нормам ГТО известные поэты посвящали свои произведения. Так, в 1937 году Самуил Маршак написал «Рассказ о неизвестном герое», где на футболке у парня, который спас из огня ребенка и которого «ищут пожарные, ищет милиция, ищут фотографы», как раз был значок ГТО.

Физкультурный комплекс ГТО стал очень популярным среди советских людей предвоенного десятилетия. Только за 1933–1937 годы нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени – 35 тыс. человек, БГТО – 759,5 тыс. человек.

Идеи и принципы ГТО получили свое дальнейшее развитие в рамках Единой всесоюзной спортивной классификации (ЕСК), созданной в 1935–1937 гг. Это повлекло за собой введение разрядных норм и спортивных званий. Классификация дала возможность установить единые для всей территории СССР принципы определения уровня подготовленности спортсменов и определила последовательность роста их мастерства, уровень их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания теперь присваивались при условии сдачи спортсменами норм физкультурного комплекса ГТО.

Начиная с 1935 года значкисты ГТО становятся призерами международных соревнований, в стране создаются спортивные общества и секции по различным видам спорта в учебных заведениях, на промышленных и аграрных предприятиях.

В 1936 году были образованы 64 добровольных спортивных общества по образцу уже существующих «Динамо» и «Спартака», улучшилась работа коллективов физической культуры различных предприятий и учебных заведений. Значительную популярность физическая культура и спорт получили среди сельской молодежи. Стали развиваться секции по различным видам спорта, быстро росло число физкультурников и спортсменов. Для всех заводов, институтов, школ и других предприятий и учреждений выделялись средства на развитие физической культуры и спорта.

В 1937 году в нескольких видах спорта (легкая и тяжелая атлетика, бокс и борьба, гимнастика, плавание, конькобежный спорт) введена разрядная система.

В конце 1930-х гг. назрела необходимость внесения изменений в содержание комплекса ГТО. В связи с этим 26 ноября 1939 г. вышло постановление Совета народных комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР», вступившее в силу с 1 января 1940 г.

Теперь комплекс ГТО состоял из обязательных норм и норм по выбору. Это способствовало развитию спортивной специализации. Включение в комплекс обязательных норм позволяло овладевать навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий. Для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний (впоследствии эта цифра сократилась до 9 нормативов).

Новый комплекс предполагал 2 оценки выполнения норм («сдано» и «отлично»). Оценка «отлично» для норм по выбору соответствовала третьему спортивному разряду. При переходе в следующую, старшую возрастную группу производилась повторная сдача норм ГТО в соответствии с установленными для этой группы нормами. В 1939 году спортивные разряды получили более 100 тыс. спортсменов-разрядников, в том числе 6 420 спортсменов первого, 18 798 – второго и 76 892 – третьего разрядов.

Комплекс ГТО в 1930-е годы сыграл огромную роль в повышении массовости советского физкультурного движения. Миллионы юношей и девушек, сдавая нормы ГТО, приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку. К обязательным занятиям по физической культуре привлекались все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооруженных сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желющие заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учебы время посещали учебно-тренировочные занятия и участвовали в спортивных соревнованиях.

Нормы ГТО сдавались учащимися школ и вузов, членами колхозных бригад, рабочими фабрик и заводов, железнодорожниками и т.д. Периодически проводились масштабные соревнования на звание чемпионов комплекса ГТО по отдельным видам норм, причем по популярности такие соревнования не уступали спартакиадам и главным футбольным матчам сезона.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность включенных в него физических упражнений, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО стало престижно.

Нормы ГТО на протяжении истории своего развития изменялись, дополнялись и сокращались в зависимости от ситуации в мире, обществе, а также корректировались при учете климатических условий территории.

К примеру, в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время ГТО дополнился рядом прикладных спортивных дисциплин, таких как перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту.

Только за 1938 и 1939 годы нормы ГТО сдают более 2,5 млн. человек. Количество спортивных сооружений в стране увеличивается с 39 тысяч в 1936 г. до 83 тысяч к концу 1939 г. К этому же времени в стране действовало 62 тысячи физкультурных коллективов, объединявших 5 млн. человек.

1.3. Роль комплекса ГТО в период Великой Отечественной войны

В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны была поставлена новая задача – усилить использование средств физического воспитания для укрепления обороноспособности СССР. На основе опыта военных действий началась перестройка форм и методов работы физкультурных организаций в целях повышения мобилизационной готовности населения страны на случай военной опасности. Назрела необходимость усовершенствовать и комплекс ГТО, привести его в соответствие с возросшими требованиями к морально-волевой и физической подготовленности советских людей. С физкультурно-спортивным комплексом ГТО было неразрывно связано и физическое воспитание учащейся молодежи.

В 1939 году были пересмотрены школьные программы физического воспитания, в них были включены начальная и допризывная подготовка школьников. Физическое воспитание учеников становилось одним из основных показателей работы школ. Подростки и юноши обучались навыкам стрельбы, правилам противовоздушной обороны и противохимической защиты, получали хорошую физическую подготовку и закалку. На основе комплекса ГТО в секциях и детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ) закладывался прочный фундамент мастерства юных спортсменов.

В вузах работа по физическому воспитанию студентов строилась по единым программам, разработанным на основе комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации.

Новый комплекс ГТО, введенный в январе 1940 года, состоял из обязательных норм и норм по выбору. К обязательным нормам относились:

- 1) гимнастика;
- 2) прохождение полосы препятствий;
- 3) плавание;
- 4) бег;
- 5) бег на лыжах;

- 6) стрельба;
- 7) знание основ гигиены;
- 8) знание основ физической культуры и спорта.

Нормы по выбору включали в себя 7 групп упражнений, направленных на формирование следующих качеств и умений:

- 1) силы;
- 2) скорости;
- 3) выносливости;
- 4) ловкости;
- 5) смелости и решительности;
- 6) навыков самообороны;
- 7) навыков метания и стрельбы.

В программы физического воспитания в учебных заведениях были внесены соответствующие изменения, организована переподготовка инструкторов и преподавателей физической культуры, введен медицинский контроль над сдающими нормы ГТО, разработаны соответствующие методические пособия. Множество людей, особенно молодых, стремились овладеть нормами ГТО. К 1941 году число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн. человек, а ГТО 2-й ступени – 100 тыс. человек.

В 1938 году 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...».

Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советским людям помогла их физическая закалка и выучка. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками Отечества. На это обращал внимание Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза К.К. Рокоссовский: «Я вспоминаю красивые и прекрасные тридцатые годы, когда миллионы людей после работы шли на стадионы и спортплощадки сдавать нормы на значок ГТО... Маленький значок был символом мужества и доблести. Я особенно запомнил те далекие и неповторимые годы. Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...».

С первых дней войны весь советский народ поднялся на борьбу с фашизмом. Не могли остаться в стороне и спортсмены. Уже 27 июня 1941 г. из спортсменов-добровольцев были сформированы первые отряды отдельной мотострелковой бригады особого назначения (ОМСБОН). Бригада представляла

собой то, что на Западе теперь называют «коммандос». Спортсмены учились минировать шоссе и железные дороги, стрелять без промаха, бесшумно снимать часовых. За все время войны за линию фронта было отправлено свыше 200 оперативных групп, в которые входило более 7 000 человек. В тылу противника они уничтожили 1 500 воинских эшелонов с вооружением и гитлеровскими захватчиками, разрушили сотни мостов и переправ, сбили 50 самолетов и подбили 145 танков. Невозможно назвать всех, кто своими рекордами и достижениями славил советский спорт, был примером для молодежи в мирное время и кто отдал свою жизнь за отчизну, когда над нею нависла смертельная опасность. Подвиги советских атлетов внесли бесценный вклад в победу над фашизмом. Вот лишь несколько ярких примеров смелости и самоотверженности советских спортсменов на полях сражений.

Неоднократный чемпион Украины по классической борьбе Григорий Малинко во время Великой Отечественной войны был артиллеристом. Однажды Григорий Малинко, защищая подступы к атакуемому немцами селу, остался один со своим орудием. Отличаясь необыкновенной силой, Малинко перетаскивая вручную полутонное орудие и снаряды, быстро менял огневые позиции и открывал беглый артиллерийский огонь. Гитлеровцам, полагавшим, что стрельбу производят по крайней мере несколько орудийных расчетов, и в голову не могло прийти, что бой ведет всего один человек.

Орденами и медалями за боевые заслуги отмечен штангист Александр Донской. Он по заданию командира партизанского отряда, приняв на себя роль сельского священника, прятал в церкви оружие и готовил боевую группу, с которой ушел воевать в волынские леса. Гитлеровцы были бы немало удивлены, узнав, что под рясой «батюшки» скрывается чемпион Украины по тяжелой атлетике. За время пребывания в диверсионной группе Донской лично уничтожил 9 вражеских эшелонов и 2 автомашины с живой силой и техникой.

Другому штангисту, Аркадию Авакяну, пришлось воевать в Заполярье. Он был удостоен звания заслуженного мастера спорта, но не за спортивные достижения, а за воинский подвиг. В одном из боев Авакян повел в атаку моряков. Вскоре завязалась рукопашная схватка с противником. В ее ходе наш атлет ударом кулака убил немецкого офицера.

Применять на войне свои спортивные навыки пришлось и заслуженному мастеру спорта по боксу Николаю Королеву. Лучший в СССР в 1930–40-е гг., один из сильнейших мастеров в истории советского бокса, Николай Королев провел на ринге в общей сложности 219 боев и в 206 из них одержал победу. Девять раз он становился чемпионом СССР в тяжелой категории и пять раз был абсолютным чемпионом страны. Сразу же после объявления войны Николай записался добровольцем и был включен в состав ОМСБОН.

Вскоре он вместе с партизанским отрядом под командованием будущего Героя Советского Союза Дмитрия Медведева отправился в тыл врага. Партизаны доставили гитлеровцам много неприятностей. «За сто двадцать дней, проведенных во вражеском тылу, наш отряд совершил около пятидесяти боевых операций», – вспоминал Королев в своей автобиографической книге «На ринге». Однажды выходя из окружения и неся на себе тяжело раненного командира, Королев, встретившись в лесу с эсесовцами, нокаутировал пятерых из них, забрал автомат и застрелил еще одного, и тем самым спас жизнь себе и Медведеву.

За этот подвиг он был награжден Орденом Боевого Красного Знамени. В своей книге Николай Королев писал: «В тяжелые минуты я всегда добрым словом вспоминал занятия физической культурой, спортом. Физкультура, закалив меня, позволила легче переносить все невзгоды и лишения партизанской жизни. Она помогла мне стать хорошим бойцом. Я быстро ориентировался, например, в ходе боевых схваток».

Необходимо отметить, что в предвоенные и военные годы в СССР занятиям физкультурой и спортом придавалось большое значение. Введенный постановлением Всесоюзного совета физической культуры 11 марта 1931 г. комплекс ГТО стал основой советской системы физического воспитания и имел своей целью способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию советских людей, успешной их подготовке к трудовой деятельности и защите Родины. За десять предвоенных лет значкистами ГТО стали миллионы юношей и девушек. В процессе подготовки к сдаче нормативов комплекса молодежь овладевала разнообразными физическими, прикладными и военными упражнениями, приобретала необходимые в трудовой и военной жизни качества, знания, навыки и умения. Так в 1939 году в нормативы комплекса ГТО были включены такие виды испытаний, как переползание попластунски, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату и шесту, переноска патронного ящика, плавание с гранатой в руке, преодоление полосы препятствий, приемы различных единоборств. Прохождение данных испытаний комплекса ГТО облегчило значкистам сложнейший путь к победе над фашизмом.

Так, Герой Советского Союза, заслуженный мастер спорта, известный легкоатлет Николай Копылов писал: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошел бы до Берлина!». К этим словам могли присоединиться все советские люди, ковавшие победу на фронте и в тылу.

В 1942 году в целях приближения комплекса ГТО к требованиям военного времени в него были внесены некоторые дополнения:

- 1) изучение материальной части винтовки;
- 2) знание топографии;

3) оказание медико-санитарной помощи и др.

В 1943 году во фронтовой газете «За честь Родины» появились стихи:

«Идут, не отступят ни шагу,
Идут, не боясь ничего,
Счастливые дети отваги,
Их пропуск – значок ГТО!»

Периодически в перечень норм комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учетом возрастающего уровня физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта (биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д.).

1.4. Развитие комплекса ГТО в послевоенное время до распада СССР

В послевоенные годы возникла необходимость внести некоторые изменения и дополнения в нормативы и требования комплекса ГТО с тем, чтобы он соответствовал практике развития физической культуры и спорта, а также задачам, которые решали физкультурные организации в тот период.

В 1946–1955 гг. Комитет по физической культуре и спорту при Совете министров СССР частично изменил нормы комплекса ГТО. Но эти изменения не принесли ожидаемых результатов. Сдача норм проходила на низком уровне, часто без соблюдения правил соревнований и достаточных требований к проходящим испытания.

В 1958 году был опубликован проект нового варианта комплекса для широкого обсуждения физкультурной общественностью страны. Усовершенствованный комплекс ГТО был введен в действие 1 марта 1959 г. Однако и после этого не удалось преодолеть прежние недостатки и формализм в работе по комплексу ГТО. С каждым годом комплекс терял свое значение и популярность среди народа.

Основные изменения нормы ГТО претерпели в 1972 году, поскольку действовавший в то время комплекс ГТО по ряду положений и уровню нормативных требований не соответствовал задачам, поставленным XXIV съездом КПСС в области физической культуры и спорта, и не мог служить достаточной основой для дальнейшего совершенствования советской системы физического воспитания. С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для превращения массового физкультурного движения во всенародное.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) 1972 г. имел 5 возрастных ступеней:

- 1) I – «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет;
- 2) II – «Спортивная смена» – 14–15 лет;
- 3) III – «Сила и мужество» – 16–18 лет;
- 4) IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 лет и 29–34 года;
- 5) V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40 – 60 лет, женщины 35–55 лет.

Каждая ступень комплекса ГТО включала требования, упражнения и нормы. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, устанавливающие данные нормы, оформляющие протоколы и присваивающие в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. Широкое распространение получили «Открытые старты», «Дни спорта», «Стать чемпионом ГТО», «Через комплекс ГТО – к высшей производительности труда», «От значка ГТО – к олимпийской медали» и многие другие. Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО, в программу которых входили:

- 1) лыжный спорт;
- 2) стрельба;
- 3) подтягивание на перекладине;
- 4) отжимания (для женщин).

В программу летнего многоборья ГТО входили:

- 1) бег;
- 2) плавание;
- 3) метание;
- 4) подтягивание на перекладине;
- 5) стрельба;
- 6) отжимания (для женщин).

Многоборье ГТО, зимнее и летнее, входило в Единую Всесоюзную спортивную классификацию. Решающая роль в работе по освоению комплекса ГТО отводилась общеобразовательной школе. Не случайно три из пяти ступеней были предназначены для детей школьного возраста. С учетом требований Всесоюзного комплекса ГТО были усовершенствованы учебные программы по физической культуре. Во многих школах РСФСР проведена большая работа по разъяснению содержания комплекса и его пропаганде.

Комплекс был призван содействовать военно-прикладной подготовке учащихся. Одна из его ступеней – «Сила и мужество» – рассчитана на учащихся старших классов и молодежь, проходящую допризывную подготовку и готовящуюся к службе в рядах Советской Армии. Работа по освоению нового комплекса ГТО, помимо школ, была возложена на комитеты ДОСААФ, общества Красного Креста и Красного Полумесяца СССР, штабы гражданской обороны.

Данная работа была направлена на военно-техническое обучение юношей в специализированных клубах (в летнее время – в оборонно-спортивных лагерях различного профиля), организацию и проведение соревнований по военно-прикладным видам комплекса ГТО, соревнований сандружин и санитарных постов, занятий по гражданской обороне (раздел комплекса ГТО). После введения нового комплекса в СССР начались всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединили 37 млн. участников. Призеры четвертой ступени автоматически становились мастерами спорта СССР. С 1972 по 1975 г. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 млн. человек. В Вооруженных силах СССР с 1972 года действовал военно-спортивный комплекс (ВСК), соответствующий IV ступени физкультурного комплекса ГТО. Одним из важных элементов комплекса было прохождение полосы препятствий, что включало в себя бег, прыжки, метания и т.д. Включение этих физических упражнений было неслучайным: выполняемые в различных формах движения и темпе, они способствуют развитию выносливости, быстроты, ловкости, позволяют оздоровить и укрепить организм.

С января 1985 года введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон – от 6 до 60 лет. Комплекс нового образца состоял из двух частей:

1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 6–15 лет.
2. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) для учащейся молодежи и трудящихся 16–60 лет.

В 1980-е гг. прошлого века комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения – в нем появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот вариант комплекса, который подходил ему по физическим возможностям.

Многоборья ГТО удалось сохранить и в годы распада СССР.

1.5. Предпосылки внедрения современного ВФСК ГТО

История развития комплекса ГТО показывает, что в процессе физической подготовки нельзя обойтись без постоянной корректировки критериев, позволяющих оценить как качество тренировочного процесса, так и степень развития двигательных навыков человека и его физическое состояние в целом на каждом возрастном этапе с учетом постоянно изменяющихся требований трудовой и военной деятельности.

В рамках проводимого 13 марта 2013 г. совещания, посвященного вопросам развития детско-юношеского спорта, глава государства В. В. Путин выступил с предложением воссоздать на всей территории страны физкультурно-спортивный комплекс ГТО, используя позитивный опыт прошлых лет.

В новейшей истории России уже были попытки возрождения комплекса ГТО. С 2003 года руководителями органов исполнительной власти 56 субъектов Российской Федерации была поддержана идея разработки единого общероссийского комплекса оценки физической подготовленности населения.

В рамках межведомственного взаимодействия Росспорта, Минобороны России, Минобрнауки России, РОСТО (ДОСААФ) в соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006–2010 годы» был разработан проект положения о спортивно-техническом комплексе «Готов к труду и защите Отечества» (ГТЗО). Первоначальный проект касался населения в возрасте от 6 до 60 лет. Итоговый вариант проекта положения о комплексе ГТЗО учитывал полученные от Минюста России замечания и распространялся исключительно на обучающихся в общеобразовательных организациях в возрасте от 6 до 17 лет и обучающихся в учреждениях среднего и высшего профессионального образования (18–29 лет).

В апробации проекта комплекса ГТЗО приняли участие 5,7 тыс. студентов Республики Мордовия, из них 2,2 тыс. человек составляли юноши и 3,5 тыс. – девушки.

Помимо ГТЗО для оценки уровня физической подготовленности населения применялись разнообразные варианты комплексов испытаний (тестов), в основном направленных на учащуюся молодежь (школьники и студенты). В ряде регионов России проводилась оценка физической подготовленности населения по собственным нормативам, которые зачастую не были научно обоснованы. Отсутствие единой государственной системы нормативов не позволяло сравнивать результаты тестирования и не давало целостной картины состояния данной проблемы в Российской Федерации. Назрела острая необходимость создания единой, общепринятой, доступной и объективной системы оценки и контроля физической подготовленности и степени владения навыками поведения в экстремальных ситуациях у различных возрастных групп населения.

Принимая во внимание вышеизложенное, президентом Российской Федерации 24 марта 2014 г. был принят указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Правительством Российской Федерации – постановление от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

1.6. Цели и задачи ВФСК ГТО

Целью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» являются повышение эффективности использования воз-

возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

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

1.7. Общие положения ВФСК ГТО

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы по их выполнению. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Ступени комплекса ГТО для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень: 3–4 классы (9–10 лет);

III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень: 7 – 9 классы (13–15 лет);

V ступень: 10–11 классы (16–17 лет);

VI ступень: 18 – 29 лет;

VII ступень: 30 – 39 лет;

VIII ступень: 40 – 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании резуль-

татов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия;

- вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан различных возрастных групп к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью выполнения ими разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) критерии оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Раздел «Виды испытаний (тесты) и нормативные требования» включает:

- перечень и описание видов испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

- перечень нормативов, позволяющих оценить уровень развития физических качеств населения в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека; эти нормативы представлены в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации.

Испытания (тесты), входящие в комплекс ГТО, подразделяются на два вида – *обязательные* и *по выбору*.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на развитие выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на развитие силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

К испытаниям (тестам) по выбору относятся:

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладными навыками.

Испытания (тесты), входящие в комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями.

Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия комплекса ГТО. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на определение степени владения при-

кладными навыками и уровня развития координационных способностей, осуществляется по выбору.

Виды испытаний (тесты) и нормативы комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим темам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности человека;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, а также умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств человека, сохранения и укрепления его здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ГТО. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Спортивная часть комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из различных испытаний (тестов). Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий комплекса, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

1.8. Организация работы по реализации ВФСК ГТО

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно (на региональном уровне) включить в Комплекс два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

Комплекс предусматривает три уровня трудности и предполагает награждение золотым, серебряным и бронзовым знаками отличия (рисунок 2). Лицам, принявшим участие в тестировании, но не выполнившим нормативы на бронзовый знак отличия, вручается знак комплекса ГТО «Участник».

Лица, выполнившие нормативы комплекса ГТО, имеют право на получение соответствующего знака отличия, описание и образец которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.



Рис. 2. Знаки отличия
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(золотой, серебряный, бронзовый)

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы комплекса ГТО, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия.

Порядок награждения граждан знаками отличия комплекса ГТО и присвоения им спортивных разрядов утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Координацию деятельности по организации внедрения комплекса ГТО организует федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также органы исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления.

Ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации комплекса ГТО осуществляется заинтересованными федеральными органами исполнительной власти в пределах бюджетных ассигнований, предусмотренных в федеральном бюджете на соответствующий финансовый год и плановый период.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендуется осуществлять ресурсное обеспечение апробации, внедрения и реализации Комплекса за счет бюджетных ассигнований, предусмотренных в бюджетах субъектов Российской Федерации на соответствующий финансовый год и плановый период.

Финансовое обеспечение комплекса ГТО также может осуществляться за счет внебюджетных источников.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ

Основными факторами, определяющими необходимость внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания вуза, являются снижение общего уровня здоровья населения России, а также недостаточное развитие навыков здорового образа жизни, необходимость гармоничного воспитания здорового, физически крепкого молодого поколения.

Кроме этого, комплекс ГТО способствует развитию личности, лидерских качеств, повышению самооценки; сохранению и укреплению здоровья.

Перед вузами ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер.

Основная направленность массовой физической культуры вуза – прикладная. Главной составляющей данной направленности является содействие в подготовке будущих специалистов к высокопроизводительному труду и защите Родины, формированию у них умения использовать различные формы физических упражнений во всех социальных аспектах своей жизни.

Сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности – важнейшая социальная задача. Именно поэтому так важно формировать у студентов ответственное отношение к своему здоровью, осознанное понимание необходимости достаточной двигательной активности в режиме учебного дня.

Массовая физическая культура широко используется как средство здоровьесбережения учащейся молодежи и профилактика гиподинамии в условиях умственного труда, компьютеризации учебного процесса.

Спорт принято подразделять на спорт высших достижений и массовый спорт. Первый предполагает организацию систематических занятий, тренировок, соревнований, в ходе которых ставится и решается задача достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые ранее в том или ином виде спорта. Массовый спорт охватывает большее количество занимающихся и не требует полной отдачи, а напротив, направлен на поддержание и совершенствование своих физических возможностей, снятие нервно-эмоционального напряжения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, развитие общей выносливости.

Физическая культура и спорт существенно влияют на подготовку студентов к высокопроизводительному труду, на повышение умственной работоспособности, воспитание высоких нравственных качеств, развивают у них эстетические вкусы, чувства, формируют идеалы, потребности. При этом следует отметить, что воздействие физической культуры и спорта на личность специфично и не может быть заменено или компенсировано какими-либо другими средствами.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в следующих формах: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Физкультурно-спортивную деятельность можно определить как разностороннюю деятельность человека в сфере физической культуры и спорта, направленную на реализацию общественно и лично значимых потребностей в физическом совершенствовании. Это познавательная, организаторская, пропагандистская, инструкторско-педагогическая, судейская деятельность и собственно занятия физической культурой и спортом

Потребность относится к внутреннему состоянию личности, благодаря которому осуществляется регулирование ее поведения, определяется направленность мышления, чувств, силы воли. Воспитание потребностей является одной из центральных задач формирования личности.

Реализация потребностей в физкультурно-спортивной деятельности оказывает опосредованное влияние на удовлетворение таких потребностей студентов, как сохранение здоровья, отдых, релаксация, потребность в движении. Кроме этого, влияет на следующие социально-психологические факторы: общение, самоактуализация, самоутверждение, престижность, общественная значимость и активность, сопереживание и др.

Большое значение имеет формирование у студентов потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Важным мотивационным фактором здесь является необходимость участия в тестировании уровня физической подготовленности с целью определения готовности к трудовой деятельности и защите Отечества.

Возраст студенческой молодежи высшей школы в основном затрагивает период с 18 до 29 лет, что соответствует VI ступени комплекса ГТО. При проведении тестирования уровня физической подготовленности используются следующие виды обязательных испытаний:

- бег на 100 метров, проверяющий физические качества, быстроту и скоростно-силовые способности;
- бег на 3 км (для девушек – 2 км) – для проверки уровня развития выносливости;
- 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.

Данные обязательные испытания направлены на определение уровня развития физических качеств человека. Все контрольные упражнения, включенные в нормативные требования, достаточно широко используются в практике физического воспитания (приложение 1). Следует отметить, что методически правильное выполнение позволяет показывать максимальный результат.

2.1. Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях участковым

врачом-терапевтом, врачом общей врачебной практики, фельдшером с учетом результатов профилактических медицинских осмотров, возрастной диспансеризации. Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО является плановой медицинской помощью и проводится в соответствии с территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи.

Врач, ответственный за проведение медицинских осмотров, по результатам их проведения определяет:

- а) группу состояния здоровья граждан;
- б) медицинскую группу для занятий физкультурой;
- в) оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ГТО (или о противопоказаниях к выполнению норм ГТО).

Группы состояния здоровья гражданина и критерии их определения по результатам медицинского осмотра:

1 группа состояния здоровья – лица, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, отсутствуют факторы риска развития этих заболеваний или имеются указанные факторы при среднем риске, и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении;

2 группа состояния здоровья – лица, у которых не установлены хронические неинфекционные заболевания, имеются факторы высокого риска таких заболеваний, и которые не нуждаются в диспансерном наблюдении;

3 группа состояния здоровья – лица, имеющие заболевания, требующие диспансерного наблюдения и оказания специализированной помощи, в том числе высокотехнологической, нуждающиеся в дополнительном обследовании.

К выполнению норм комплекса ГТО допускаются лица, отнесенные к 1 и 2 группам.

Вопрос о допуске 3 группы здоровья решается врачами по спортивной медицине врачебно-физкультурных диспансеров (отделений, центров) при наличии выписки из амбулаторной карты.

При наличии у пациента противопоказаний для допуска к выполнению нормативов ГТО пациент направляется на врачебную комиссию.

Медицинскими группами для занятий физкультурой являются основная, подготовительная, специальная.

Основная медицинская группа:

для занятий физкультурой к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО допускаются лица 1 и 2 группы состояния здоровья.

Подготовительная медицинская группа:

для занятий физкультурой к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО допускаются 3 группа после дополнительного медицинского осмотра врачами

по спортивной медицине врачебно-физкультурных диспансеров (отделений, центров).

Специальная медицинская группа А и Б:

для занятий физкультурой к сдаче нормативов испытаний (тестов) ГТО не допускаются.

К временным противопоказаниям допуска к выполнению норм (тестов) ГТО относятся:

- наличие артериального давления (АД) выше 140/90;
- наличие жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошнота, слабость, сердцебиение;
- острый период заболеваний (температура, озноб, катаральные явления);
- травматические повреждения органов и тканей организма (острый период, ушиб, рана, растяжение, гематома и др.);
- опасные кровотечения (носовые, в день занятий, состояние после удаления зуба, менструация);
- выраженное нарушение носового дыхания;
- выраженная тахикардия или брадикардия (с учетом возраста и пола).
- небольшой срок (ранее, чем через 3 месяца) после перенесенного острого заболевания.

Форма справки-допуска к выполнению норм ГТО представлена в приложении 2.

Результаты медицинского осмотра при оформлении справки-допуска действительны:

- у лиц 18-55 лет – в течение 6 месяцев со дня его прохождения;
- у лиц старше 55 лет – в течение 3 месяцев.

Медицинская справка-допуск действительна в течение 1 месяца со дня выдачи (необходимо учитывать временные противопоказания и ограничения к физическим упражнениям).

Таким образом, алгоритм получения допуска к выполнению норм ГТО следующий:

1. Осмотр врачом (участковый терапевт, врач общей практики, фельдшер).
2. Наличие данных о прохождении одного из видов медицинского осмотра в течение последних 6 (3) месяцев в зависимости от возраста, в том числе информация:
 - а) о группе здоровья;
 - б) о результатах медицинского осмотра, включая измерение АД, пульса, температуры тела;

в) о результатах ОАК, ОАМ, ЭКГ, в случае если данные результатов медицинского осмотра превышают 6 месяцев (18-55 лет) и 3 месяца (55 лет и старше);

г) информация о допуске при отсутствии противопоказаний;

3. Регистрация справки-допуска заведующим отделением.

4. При наличии у пациента противопоказаний для допуска к выполнению нормативов ГТО пациент направляется на врачебную комиссию.

2.2. Бег на 100 метров

Данный вид состоит из старта, стартового разгона, бега по дистанции с максимальной скоростью и финиширования.

На соревнованиях по легкой атлетике спортсмены стартуют исключительно с низкого старта. При приеме нормативов ГТО также допускается и начало дистанции с высокого старта.

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 (рисунок 3).

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 (рисунок 4).

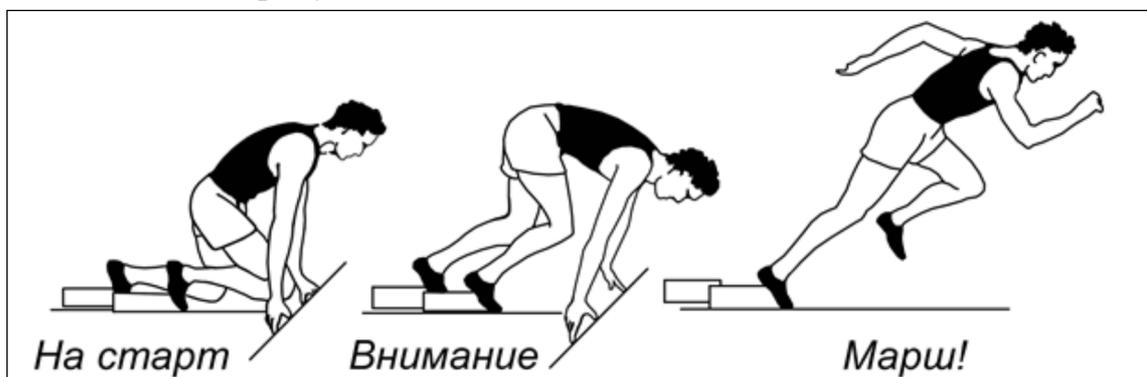


Рис. 3. Бег с низкого старта

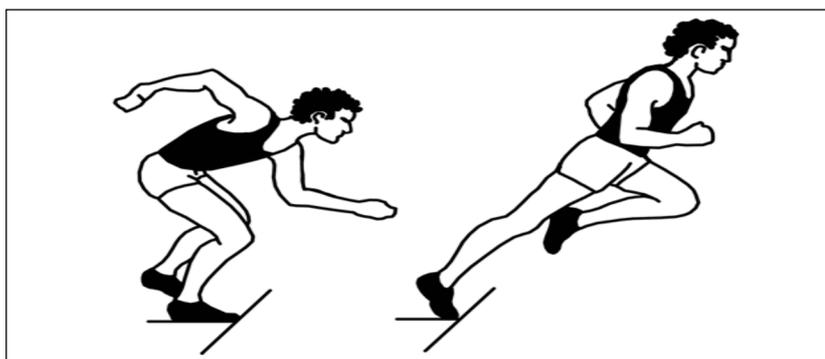


Рис. 4. Бег с высокого старта

Очень важно с самого начала обучения следить за тем, чтобы студенты начинали бег только по команде и не приучались начинать его преждевременно (так называемый «фальстарт»).

Услышав команду «Марш!», студент должен резко оторвать руки от земли и сильным взмахом (одной рукой вперед, другой назад) опередить ими движения ног. Это поможет сильнее оттолкнуться от колодок. Нога, стоящая сзади, отталкивается от колодки раньше и начинает выноситься коленом вперед, другая нога при этом еще продолжает отталкивание. Нога, стоящая на передней колодке, полностью выпрямляется к моменту, когда бедро другой ноги выносится вперед до предела; туловище, выпрямляясь, подается вперед и занимает положение, близкое к горизонтальному.

Все движения со старта должны быть строго согласованы. Определенное значение имеет и положение головы. Так, резкое движение головой назад способствует преждевременному выпрямлению туловища.

Первый шаг со старта делается маховой ногой (стоявшей на задней колодке), которая ставится на дорожку стопой вниз-назад, носок стопы в это время взят на себя; стопа ставится на грунт быстро и упруго.

Скорость бега возрастает постепенно и приближается к максимально возможной ближе к середине дистанции. Длина шагов в разгоне нарастает. Нога во время стартового разбега ставится на грунт с носка, а в дальнейшем – на переднюю часть стопы. Стопа становится на грунт носком точно вперед или незначительно внутрь. Стартовый разгон заканчивается, когда устанавливается относительно постоянная длина шага и туловище принимает положение, близкое к вертикальному.

У начинающих студентов часто наблюдается резкое выпрямление туловища на 2–3-м шаге. Это приводит к «топтанию» на месте, то есть к задержке нарастания скорости. У тренированных студентов стартовый разгон заканчивается к 22–24 м – на этой отметке скорость бегуна близка к максимальной, а максимума она достигает к середине 100-метровой дистанции.

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. Бедра ног поднимаются выше горизонтали, и отталкивание происходит как можно более интенсивно.

Бег по дистанции с максимальной скоростью.

На дистанции достигнутая скорость поддерживается до конца бега. Но добиться этого не так просто, так как к концу дистанции нарастает усталость, в результате чего возможно нарушение согласованности движений студента, то есть изменение техники бега.

Бег с максимально возможной частотой движений и оптимальной длиной шага 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.

Беговой шаг. В беговом шаге бедро маховой ноги поднимается почти до горизонтального положения. Отталкивание осуществляется за счет выпрямления ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Большое значение необходимо придавать завершающему отталкиванию стопой от грунта. Это движение способствует полному выпрямлению ноги в коленном суставе и имеет большое значение для поддержания высокой скорости бега.

После отталкивания наступает полетная фаза: толчковая нога сгибается в коленном суставе, голень несколько «раскрепощается» и поднимается вверх, бедро толчковой ноги движется вперед, а ему навстречу движется маховая нога, которая разгибается в коленном суставе и опускается стопой вниз. В этот момент происходит сведение бедер – так называемые «ножницы». Маховую ногу надо ставить на переднюю часть стопы как можно ближе к проекции общего центра тяжести тела (о. ц. т. тела) студента движением назад относительно тела. Чем правильнее нога ставится на грунт, тем меньше тормозное действие окажет эта постановка на продвижение вперед.

Студент делает «загребавшее» движение вниз под себя, которое является продолжением встречного движения бедер. Если это встречное движение («ножницы») выражено слабо, то нога на грунт будет ставиться под более острым углом (наблюдается «выхлест» голени вперед). При такой постановке нога как бы «натывается» на землю, ставится далеко вперед от проекции о. ц. т. тела, что приводит к значительному торможению тела студента и к потере скорости бега.

Студент не оттягивает носок стопы вниз, а упруго касается грунта всеми шипами одновременно и опускается почти на всю стопу. В этот момент нога, подобно пружине, мгновенно опускается на всю стопу и упруго поднимается на носок.

Колено свободной ноги проносится возле опорной ноги, которая сгибается в коленном суставе. Голень маховой ноги занимает положение, близкое к вертикальному, пятка почти касается ягодицы. Сильное сгибание маховой ноги способствует быстрому выведению бедра вперед-вверх.

Положение, в котором колено маховой ноги проходит возле колена толчковой, называется моментом вертикали. Хорошую технику бега в момент вертикали характеризуют два основных элемента – в момент вертикали колено маховой ноги несколько ниже колена опорной, а пятка маховой ноги почти касается ягодицы. Это свидетельствует о хорошем расслаблении основных мышечных групп. Активное разгибание толчковой ноги начинается после момента вертикали.

Правильное направление отталкивания зависит и от положения туловища студента. Оно должно быть наклонено вперед и незначительно прогнуто в поясничной части, чтобы облегчить выведение таза вперед. Хорошее отталкивание характеризуется полным выпрямлением толчковой ноги, бедро маховой ноги поднято почти до горизонтального положения, а голень параллельна бедру толчковой ноги.

Движения рук во время бега способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений. Двигаясь вперед, рука, сильно согнутая в локтевом суставе, доходит до средней линии груди, кисть не поднимается выше подбородка. При этом рука увлекает за собой туловище, которое поворачивается вокруг вертикальной оси, выводит вперед одноименное руке плечо. Синхронные движения туловища и рук позволяют активнее вывести вперед бедро маховой ноги. При обратном движении локоть движется точно назад. Полусогнутые кисти рук расслаблены.

Длина шага в беге на короткие дистанции больше, чем в беге на длинные дистанции. У тренированных мужчин она равна 7,5–8,5 ступни, у женщин 7–8 ступням. Это примерно 200–240 см (мужчины) и 180–220 см (женщины). У менее квалифицированных бегунов длина шага значительно меньше (на 30–40 см), но это не значит, что студент должен стремиться искусственно увеличивать длину шага. Последнее приведет к закрепощенности и снижению скорости. Длина шага увеличивается с развитием силы бегуна под воздействием специальных и общеразвивающих упражнений.

Большое значение в беге имеет умение студента устранять излишнее напряжение мышц. Во время бега на короткие дистанции студент испытывает

большое нервное напряжение, поэтому возможно значительное возбуждение, которое приводит к закреплению мышц, не участвующих в работе (это часто выражается в судорожных гримасах лица, поднимании плеч и т.п.), и к снижению скорости бега.

Дыхание в беге на короткие дистанции. Перед стартом студент делает несколько глубоких вдохов и выдохов в течение 30–60 с. После команды «На старт!», заняв правильную стартовую позу, он делает 2–3 глубоких вдоха и выдоха.

Поднимаясь по команде «Внимание!», делает глубокий вдох и полный выдох одновременно с выходом со старта. Во время бега по дистанции рот полуоткрыт, частое поверхностное дыхание (бег на 100 м) чередуется с несколькими глубокими выдохами, а следовательно, и полными последующими вдохами.

Финишное ускорение и бросок на ленточку. Финиширование – окончание бега – включает в себя заключительное усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции. Это усилие (волевое и физическое) приходится на последние 20 м дистанции. Если студент заканчивает дистанцию без серьезной борьбы за место в забеге, то он, не делая броска на ленточку, пробегает линию финиша, сохраняя технику бега по дистанции. Если в забеге идет острая борьба, то, чтобы раньше коснуться грудью финишной линии, приходится делать бросок, который позволяет пересечь грудью плоскость финиша на несколько сотых секунды раньше, чем при беге без броска, поскольку секундомер останавливается, когда финишную линию пересекут плечи студента. Новичку такая техника может показаться невыполнимой, но профессионалы, обладающие отличной координацией, владеют ей в совершенстве.

Приближаясь к финишу, студент (за 1 м до финишной линии) резко наклоняется грудью вперед. В другом способе студент одновременно с резким наклоном туловища поворачивает вперед плечо, разноименное опорной ноге, стремясь коснуться им финишной линии.

Остановка после финиша. Начинающему студенту следует знать, что при броске на ленточку возможно падение. Чтобы предотвратить его, надо резким движением выставить маховую ногу далеко вперед, выхлестывая голень, – студент как бы «натывается» на ногу и в этот момент стремится выпрямиться. На последующих шагах студент выпрямляет туловище, а затем постепенно отклоняет его назад и переходит с бега на ходьбу. Пробежав дистанцию, студент не должен сразу садиться и ложиться. Ему необходимо походить, восстановить дыхание, а затем одеться и отдохнуть.

Форма организации занятий при подготовке в беге на короткие дистанции.

Занятия любым видом спорта должны начинаться с разминки, иначе можно повредить связки и суставы. Поэтому первым делом должен быть выполнен *комплекс разминочных упражнений*:

- легкий бег трусцой в течение 5–10 минут;
- круговые вращения головой (без закидывания головы назад); наклоны головы вверх, вниз, влево, вправо;
- круговые движения запястьями, предплечьями, руками в целом;
- круговые вращения плечевыми суставами вперед, назад и в противоположные стороны;
- махи руками в положении на уровне грудной клетки строго параллельно полу от груди влево, прямо, вправо;
- тщательная разминка голеностопов, а именно: поочередные круговые движения, ритмичное одновременное приподнимание на носочках; поочередное отрывание пяток при сведенных ногах из позиции стоя;
- круговые движения сомкнутыми коленями, круговые движения голенью сначала левой, затем правой ноги, легкий бег с захлестом голени назад в течение минуты, легкий бег с выбрасыванием прямых ног вперед по очереди;
- круговые движения сначала левым, затем правым бедром; сев на гимнастический коврик, расставить ноги, согнутые в коленях, и поочередно класть ноги на бок, не смещая стоп;
- круговые движения тазом; упражнение «мельница»; наклонившись, потянуться к носкам, не сгибая колен; выпады вперед по очереди на каждую ногу, перекаты, наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад;
- 20 медленных глубоких приседаний.

Для развития скоростно-силовых качеств выполняйте различные виды прыжков:

- прыжки на возвышение (скамейка или гимнастический конь). Постепенно увеличение высоты прыжка;
- выпрыгивания вверх из полного приседа;
- бег прыжками. Одна нога сгибается вперед, а другая после отталкивания выпрямляется назад, как при прыжке в длину с разбега;
- на раз – прыжок на правую ногу, на два – прыжок на левую ногу, на три – приземлиться на обе ноги.

Правила проведения занятий при беге на короткие дистанции.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физкультуре, в спортивных секциях. Также подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и самостоятельно. Для занятий не требуются никакие особые

условия. В хорошую погоду вполне можно заниматься на дорожках стадиона, а в дождливую и снежную всегда спасет спортивный зал.

Таким образом, тренировочный процесс достаточно трудно нарушить. Повысить эффективность занятий поможет выполнение следующих правил:

- наличие нескользящей спортивной обуви;
- проведение полноценной разминки;
- регулирование нагрузки в зависимости от физической подготовленности и состояния организма.

Следует помнить, что бег на короткие дистанции улучшает самочувствие и поднимает настроение, а это в условиях загруженности нашей жизни неопределимо.

Меры безопасности.

Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила:

а) одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной;

б) особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время);

в) спортивная обувь должна быть удобной, легкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период);

г) во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в теплое помещение и сменить одежду.

Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО в выходные дни.

Обязательно присутствие наблюдающего, который сможет оказать первую медицинскую помощь и вызовет скорую медицинскую помощь при необходимости.

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

Бег на длинные дистанции является популярной спортивной дисциплиной. Но именно такой бег чаще всего практикуют те, кто просто хочет бегать для себя, чтобы вести активный образ жизни. Техника бега на длинные дистанции подразумевает преодоление расстояний в 3000 метров и более.

Для хороших результатов на длинных дистанциях одного желания недостаточно, необходимо уметь рассчитывать на всю дистанцию собственные силы, а также вырабатывать правильную технику бега.

Обучение технике бега на 3000 метров.

Прежде чем приступить к занятию, необходимо хорошо разогреть организм. Вследствие резких движений и довольно высокой скорости существует реальная опасность травмироваться. Кроме того, разогретые мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной технике и выполнять упражнения максимально точно.

Для обучения технике бега на длинные дистанции, можно принять за основу технику бега на короткие дистанции, лишь незначительно изменив некоторые элементы.

Старт и стартовый разгон. В беге на средние и длинные дистанции принимается высокий старт и старт с опорой одной рукой о грунт.

Высокий старт. По команде «На старт!» бегуны выстраиваются у стартовой линии. Толчковую ногу ставят вплотную к линии (не наступая на нее), незначительно поворачивая носок внутрь. Другую ногу отставляют на 1,5–2 ступни назад, вес тела равномерно распределяют на обе ноги. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

По команде «Внимание!» бегун сгибает ноги в коленных суставах и наклоняет туловище вперед примерно под углом 45° к горизонту. Сгибая руки в локтевых суставах, бегун одну выносит вперед, другую, разноименную впереди стоящей ноге, – назад. Вес тела переносит на толчковую ногу. По команде «Марш!» бегун резко бросается вперед, не разгибая туловища, а через 4–6 шагов туловище занимает вертикальное положение, и спортсмен переходит к бегу по дистанции.

Старт с опорой рукой о грунт. По команде «На старт!» спортсмен подходит к линии старта и устанавливает толчковую ногу в 1–1,5 ступни от линии, а более слабую – в 1,5–2 ступни от толчковой ноги. Туловище наклоняется вперед, руки опущены. По команде «Внимание!» ноги сгибаются в коленных суставах, туловище еще больше наклоняется вперед. Рука, разноименная впереди стоящей ноге, опускается на дорожку и опирается о землю, как в низком старте; другая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад. По команде «Марш!» студент начинает бег так же, как с низкого старта. Стартовый разбег заканчивается через 6–8 беговых шагов, и студент переходит к бегу по дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции проводится по общей дорожке, поэтому уже на старте и в стартовом разгоне решается ряд тактических задач.

Чем больше дистанция, тем короче шаг. В соответствии с этим бедро маховой ноги поднимается на меньшую высоту, длительнее опорная фаза, хотя отталкивание выполняется так же быстро и энергично, как в беге на более короткие дистанции. Поскольку в беге на длинные дистанции опорная фаза длительнее и темп ниже, бегун может больше раскрепощать работающие мышцы в фазах относительного отдыха. При хорошем расслаблении мышц плечи в момент вертикали опущены, колено маховой ноги в этот же момент находится ниже, чем колено опорной, и таз опускается в сторону маховой ноги, опорная нога в коленном суставе сгибается больше, чем в беге на короткие дистанции.

Финиширование – окончание бега – включает в себя заключительное усилие для сохранения максимальной скорости бега к концу дистанции.

Это усилие (волевое и физическое) приходится на последние 20 м дистанции. Если бегун заканчивает дистанцию без серьезной борьбы за место в забеге, то он, не делая броска на ленточку, пробегает линию финиша, сохраняя технику бега по дистанции. Если в забеге идет острая борьба, то, чтобы раньше коснуться грудью финишной ленточки, приходится делать бросок, который позволяет пересечь грудью плоскость финиша на несколько сотых секунды раньше, чем при беге без броска, поскольку секундомер останавливается, когда линию финиша пересекут плечи спортсмена.

В беге на средние и длинные дистанции на финишном отрезке техника бега такая же, как и на короткие дистанции. Но здесь имеет значение умение спортсмена противостоять наступающей усталости и увеличивать скорость к финишу. Эта трудная задача под силу только хорошо подготовленным бегунам. Начинающим спортсменам можно рекомендовать увеличивать скорость к концу дистанции в беге на 800–1000–1500 м за 150–200 м, в беге на более длинные дистанции — за 200–300 м.

Бросок на ленточку в беге на средние и длинные дистанции можно делать только в том случае, если ведется острая борьба за место, так как вследствие сильной усталости спортсмену трудно удержаться от падения, которое обычно ведет к травмам.

После бега нужно медленно пройти 15–20 м, опустив руки, и несколько раз глубоко выдохнуть. Через 1–2 мин. рекомендуется пробежать 150–200 м очень медленно, чтобы восстановить дыхание.

Дыхание. Большое значение для достижения хороших спортивных результатов имеет правильное дыхание. Спортсмен может изменять ритм своего дыхания в беге, следить за ним, учащать при увеличении скорости бега. Тренировка дыхания особенно важна в беге на средние и длинные дистанции.

При спокойном и длительном беге спортсмен-новичок должен на 2–3 шага делать вдох и на 2–3 шага – выдох. Примерно через каждые 150–200 м надо

сделать 2–3 глубоких выдоха и вдоха. Квалифицированные спортсмены дышат несколько иначе: на 1–2 шага – делают вдох, на 1 шаг – выдох или на 1 шаг – вдох и на 1 шаг – выдох. На протяжении всего бега по дистанции ритм дыхания меняется. На старте бегун дышит глубже и реже, при ускорениях – чаще.

Дышать бегун должен через полуоткрытый рот и нос. Ни в коем случае нельзя дышать только через нос при плотно закрытом рте.

В беге на средние и длинные дистанции тактика значительно сложнее, чем в беге на короткие дистанции. Все многообразие тактических задач можно свести к двум основным – победить в соревнованиях или показать высокий для себя результат. Для начинающих бегунов основной считается вторая тактическая задача.

Меры безопасности на занятиях бегом на длинные дистанции соответствуют мерам безопасности, соблюдаемым при спринтерских забегах.

2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание – навык, достаточно объективно свидетельствующий об уровне физической подготовленности, наглядно показывающий умение человека полностью владеть своим телом. Это непревзойденное упражнение для развития широчайших мышц спины и достижения атлетической формы торса.

Подтягивания очень часто входят в состав различных комплексов, предназначенных для развития мышечных групп рук, плеч, груди и спины. В этом плане подтягивания являются уникальным упражнением, сравнимым по эффективности только с базовыми упражнениями в бодибилдинге – приседаниями, жимом лежа и становой тягой.

Подтягивания выполняются на перекладине.

Согласно правилам FIG – Международной федерации гимнастики – перекладина должна находиться на высоте 278 см и иметь длину 240 см. Диаметр перекладины — 2,8 см.

Технические основы подтягивания из виса на высокой перекладине.

Не существует опасных или безопасных упражнений. Существует правильная и неправильная техника выполнения. При неправильной технике любое упражнение становится опасным. И подтягивания не исключение. Новички, как правило, делают типичную ошибку – откидывают рывком голову назад, задирая подбородок кверху при выполнении упражнения. Большинство людей, выполняя подтягивание, делают такое движение на вдохе. Инстинктивно. При этом они сводят плечи. Никогда так не следует поступать – можно получить тяжелейшую травму шейных позвонков и выпячивание грыж межпозвоночных дисков.

Правильная техника выполнения упражнения подразумевает абсолютно противоположные действия: перед выполнением подтягивания грудную клетку следует максимально наполнить воздухом и задержать дыхание. И тогда задача широчайших мышц спины облегчится, когда они будут «выталкивать» вверх тело. Также это предотвратит растяжение мелких мышц, которые обслуживают лопатку. Иначе при каждом незначительном движении корпуса будет возникать сильная боль в верхней части спины. Поскольку выполняется подтягивание на перекладине главным образом для того, чтобы расширить спину, не следует при выполнении упражнения извиваться всем телом, стремясь любой ценой выполнить повторение. Подтягиваться нужно строго вертикально, за счет опускания локтей. Если амплитуда получается короткой, то надо выполнять подтягивания в тренажере с противовесом. Распределение нагрузки зависит от способа держания за перекладину.

Исходное положение для подтягивания: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги немного согнуты в коленях и скрещены, не касаются пола.

Мышцы, задействованные при выполнении упражнения – подтягивание из вися на высокой перекладине (название упражнения):

- спина: трапеция, широчайшие, круглые, ромбовидные;
- грудь: малая и большая грудные мышцы;
- плечи: плечевая, трицепс, бицепс, задняя дельта;
- передние зубчатые.

Чтобы удерживать тело постоянно в вертикальном положении, очень большую работу совершает пресс. Но подтягивания станут высокоэффективным упражнением только тогда, когда техника выполнения их будет правильной.

Для того чтобы подтягивания принесли вашему телу максимальную пользу, следует соблюдать правила выполнения упражнения:

- подтягивания следует выполнять без раскачивания тела и инерции, только за счет силы мышц;
- подъем тела следует осуществлять плавно, без рывков;
- в верхней точке упражнения подбородок должен быть над перекладиной;
- опускание тела также происходит плавно, продолжительность спуска равняется продолжительности подъема тела;
- дышать при подтягивании следует правильно: на подъеме следует делать выдох, а на спуске – вдох;
- хват должен быть крепким;
- корпус должен быть расположен строго вертикально.

Исходное положение при всех видах подтягиваний, кроме подтягиваний за голову широким хватом, – свободный вис, спина слегка прогнута, ноги немного согнуты в коленях и скрещены.

Форма организации занятия при подготовке к сдаче норм ГТО.

Научиться подтягиваться можно не только в тренажерном зале или на спортплощадке, но и дома, оборудовав перекладину в квартире. Она может быть съемной, устанавливаться в дверном проеме и не нарушать интерьера.

Независимо от того, где вы тренируетесь – в зале или дома, можно использовать ряд подготовительных упражнений, которые впоследствии подведут вас к правильной технике подтягивания любым стилем и значительно улучшат вашу результативность.

Работать со своим собственным весом далеко не сразу удастся. Чтобы начать комплекс тренировок, нужно сначала привыкнуть к весу. Начать стоит с простого виса на турнике от 10–15 минут, чтобы почувствовать, куда направлена большая нагрузка (вис стоит увеличивать с каждой тренировкой). Постепенно ладони рук привыкнут к собственной массе тела и не будут соскальзывать.

Студентам освоить такой вид упражнений довольно легко. Заниматься и проводить подготовку к сдаче норм ГТО по подтягиваниям можно в специально предназначенных местах, или просто на улице, или стадионе университета (лыжная база), где расположены перекладины, в том числе и низкие.

Кроме мест на свежем воздухе, каждый студент может заниматься в фитнес-центрах города.

Неподготовленные студенты часто сталкиваются с тем, что начать подтягиваться у них просто не получается. Вызвано это рядом следующих ошибок:

- подтягивание рывками или с махами ног, либо с махами ног и туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 секунд;
- поочередное сгибание рук.

Обучаться подтягиванию с нижней, стартовой, точки бесполезно и травмоопасно. Во-первых, нетренированным людям легко сорвать низ бицепса, сухожилия и локоть. А, во-вторых, после нескольких неудачных попыток вы потеряете интерес к подтягиваниям. Поэтому начинать будем с ½ фазы движения. Для этого встаем на любую подставку, скамейку и начинаем осваивать технику подтягиваний, сохраняя правильное дыхание.

Для тренировки разберем четыре вида подтягивания для новичков.

1. Подтягивание с высокой подставки с ½ фазы движения вверх.

Выглядит такое подтягивание следующим образом: человек встает на высокую подставку; руки согнуты в локтях примерно под прямым углом. Человек подтягивается вверх, достает подбородком до перекладины, опускается до

уровня подставки. В процессе подхода после каждой медленной фазы (на счет раз-два-три) нужно обязательно вставать на подставку.

2. Подтягивание с низкой подставки с $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх. Техника такая же, как в первом случае, только подставка ниже.

3. Подтягивание с вися до $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх. Стартовое положение: человек стоит на земле, ладони – на перекладине. Подтягиваться необходимо вверх на высоту примерно 10 см. То есть немного подтянулся – и обратно в исходное положение.

4. Подтягивание с вися до $\frac{1}{2}$ фазы движения вверх. То же самое, что и в третьем случае, только подтягиваемся выше, до того уровня, пока в локтевом сгибе не будет прямого угла.

Подходы и повторения при выполнении подтягиваний, а также временной отрезок развития навыка подтягивания представлен в схеме подтягиваний для начинающих (таблица 1). Содержание схемы несет рекомендательный характер.

Таблица 1

Схема подтягиваний для начинающих

Недели	С высокой подставки с $\frac{1}{2}$ фазы движения вверх	С низкой подставки с $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх	С вися до $\frac{1}{4}$ фазы движения вверх	С вися до $\frac{1}{2}$ фазы движения вверх
1–4 неделя	2–4 подхода по 1–10 повторений			
4–6 неделя	Первый подход по 4–10 повторений; последний подход по 4–10 повторений	1–2 подхода по 1–10 повторений		
6–8 неделя	Первый и последний подход по 8–10 повторений	Второй и предпоследний подход по 4–10 повторений	1–2 подхода по 1–8 повторений	
8–10 неделя	Первый и последний подход по 8–10 повторений	Второй и предпоследний подход по 4–10 повторений	Два подхода по 4–10 повторений	1–2 подхода по 1–8 повторений

2.5. Рывок гири

Рывок гири – один из видов испытания для сдачи норм ГТО. При выполнении рывка гири работают практически все мышцы тела. Область применения

очень широка, упражнения с гирями можно использовать для улучшения выносливости организма, для улучшения кардионагрузки. Это одно из классических упражнений гиревого спорта и состоит из подъема гири вверх на прямую руку и опускания в положении виса. Подъем гири осуществляется за счет использования центробежных сил маятникового движения гири.

В наше время гиря – очень популярный предмет для тренировок.

Одно из важнейших преимуществ гири перед гантелями и штангой – распределение веса на две опорные точки, а не на одну. Это позволяет не ограничивать силу рабочей мышцы и использовать в тренировках большие веса.

Дело в том, что при работе с гирей смещается центр тяжести. Это позволяет не только совсем в других плоскостях прорабатывать мышцы и выполнять упражнения, характерные только для этого снаряда, но и загружать многочисленные мышцы-стабилизаторы. Подобный эффект практически невозможно получить, выполняя те же самые упражнения с обычными гантелями. Гиревой спорт развивает функциональные возможности организма, гибкость позвоночника, силовую выносливость, физическую силу.

Техника выполнения рывка гири.

Выполнение рывка гири можно условно разбить на 4 периода:

- 1) замах;
- 2) тяга гири и подрыв;
- 3) выпрямление ног и фиксация гири;
- 4) опускание гири в исходном положении.

Основными опорными точками рывка являются: правильное положение кисти на дужке гири (прихват), положение частей тела при прокачивании, положение частей тела при фиксации, подрыв снаряда, просов кисти после подрыва, опускание гири вниз и момент прихвата.

Правильное положение кисти на дужке гири (прихват) обеспечивает рациональное распределение усилий на пальцы и предупреждает потертости кожных покровов ладони, в результате чего работоспособность мышц-сгибателей пальцев значительно повышается. При правильном положении в висе дужка гири располагается на сгибах между вторыми и третьими фалангами пальцев, средний палец находится на середине дужки, большой палец прихватывает первую фалангу указательного, тыльная сторона ладони и предплечье образуют одну линию.

Перед выполнением рывка гири необходимо принять следующее исходное положение:

- ноги расставить на ширине плеч, носки развести немного в стороны;
- наклониться, согнуть ноги в коленях, захватить дужку гири сверху;
- выпрямить спину и напрячь мышцы поясничного отдела.

Этапы рывка гири.

Первый период выполнения рывка гири: замах. По сигналу «Старт!» необходимо оторвать гирю от помоста и за счет неполного выпрямления ног и разгибания туловища сделать замах гири назад за колени. Когда гиря расположена позади коленей – это и является стартовой позицией.

Второй период выполнения рывка гири: тяга гири и подрыв. Как только гиря из стартового положения начинает возвратное движение вперед, нужно быстро подать таз и колени вперед и, за счет неполного разгибания туловища и выпрямления ног, придать начальное ускорение движению гири вперед-вверх. Локоть в этот момент касается туловища, создается наиболее удобное положение тела атлета для заключительного усилия при подъеме до полуподседа – подрыве. Не замедляя движение гири, в последний момент окончательно разгибается туловище, выпрямляются ноги, поднимается и отводится назад плечо. Одновременно с окончанием подрыва начинает сгибаться рука.

Третий период выполнения рывка гири: полуподсед с последующим выпрямлением ног. После подрыва, используя движение гири вверх по инерции, примерно на уровне головы нужно быстро просунуть кисть внутрь дужки и, выпрямляя руку вверх, сделать неглубокий смягчающий полуподсед.

Тело гири немного поворачивается вокруг предплечья. При фиксации гири вверху на прямой руке ноги должны быть выпрямлены, свободная рука опущена. Гиря находится за предплечьем.

Четвертый период рывка гири: опускание в исходное положение. После сигнала судьи гиря снова опускается в исходное положение для выполнения очередного подъема. При опускании нужно, поворачивая гирю вокруг предплечья, быстро отбросить ее чуть вперед и сразу же захватить дужку сверху, одновременно приподнять плечо и привстать на носки. В момент захвата дужка направлена углом вперед-вверх и находится на уровне головы или чуть ниже. Как только падающая гиря оттянет руку вниз, опустить плечо, стать на полные ступни, согнуть ноги и наклонить туловище.

Форма организации занятий при подготовке к сдаче норм ГТО.

Обучение и подготовку по рывку гири можно проводить в тренажерных залах. Комплекс подготовки по рывку гири состоит из четырех частей:

1) разминка. Основное внимание стоит уделять мышцам, которые будут задействованы во время тренировки – плечи, спина, ноги;

2) отработка упражнений с гирей. Как правило, на занятии выбирается одно упражнение: толчок, рывок или рывок по полному циклу;

3) выполнение подсобных упражнений. В этом блоке выполняются упражнения со штангами и гантелями для повышения силы и выносливости при выполнении основного норматива;

4) заминка, легкий бег.

Упражнения для сдачи норматива ГТО. Используется гиря весом 16 кг.

Для начала необходимо освоить рывок. Он выполняется одной либо двумя руками. Спина должна быть ровной, а снаряд – стоять по центру вашего тела так, чтобы можно было дотянуться до него зажатой в кулак рукой. Итак, надо наклониться, взять гирю за ручку и рывком поднять ее на грудь, где перехватить второй рукой и затем вернуть в исходное положение. Либо поставить снаряд на место и поменять руку. Затем осваивается тяга в наклоне. В этом случае чем больше вес, тем лучше. Однако надо исходить из физического состояния тела. Левое колено ставится на один край скамьи, левая рука – на другой край. Нужно выпрямить правую руку и взять в нее гирю. Сделать одновременно выдох и рывок, подтягивая гирю вверх. Рука должна быть согнута в локте. На вдохе плавно вернуться в изначальное положение. Работают только локти и плечи.

Упражнение «мельница» выполняется следующим образом. Тело нужно наклонять вбок так, чтоб рука коснулась ступни, вторую руку с гирей в ней надо поднять вверх. Поменять руки, повторить.

Основной комплекс для подготовки и сдачи нормативов (тестов) с гирей состоит из 7 упражнений.

Первое упражнение — это заброс гири. Делаются 3 подхода по 15–20 повторений. Для того чтобы выполнить заброс, необходимо немного наклонить тазобедренный сустав, взять снаряд и резко его поднять, при этом выпрямляя ногу, как бы подпрыгнув. Локти надо держать наружу от гири, а плечи – прямо над ней. Удерживать такое положение как можно больше времени. Снаряд должен быть рядом с туловищем. При распрямлении ног одновременно поднять плечи и на их высоте вытягивать гирю руками. Локти нужно держать высоко. Потом локти поворачиваются так, чтобы они были ниже гири.

Руки образуют перед плечами крюк. Бедра и колени немного сгибаются для того, чтобы можно было принять вес снаряда. Из этого всего должно получиться плавное движение.

Второе упражнение – это тяга гири одной рукой, 3 подхода по 15–20 повторений.

Нужно поставить ноги так, чтобы они находились на ширине бедер. Колени немного согнуты. В тазобедренном суставе согнуться, держа спину прямой. Одну руку положить на спинку стула, в другую взять снаряд. Рука должна свисать перпендикулярно полу. Потянуть гирю вверх, при этом сводя лопатки. Вернуться в изначальное положение. Спина и голова все время должны быть прямыми, так как излишние сгибания и вращения туловища могут стать причиной травм.

Третье упражнение — поочередный жим лежа на полу, 3 подхода по 15–20 повторений. Необходимо лечь на спину, держа гирию в руке (либо по снаряду в каждой). Выжимать гири, меняя руки. При поднятии снаряда тело немного поворачивается. Поменять руки.

Четвертое упражнение – приседания с гириями на груди. Делают 3 подхода по 15–20 раз повторений. Захватить гирию и держать ее перед собой на уровне груди. Ноги должны быть немного шире уровня бедер, а колени слегка согнуты. Согнув колени, опустить туловище. При этом движении вверх тело может чуть наклониться. Колени во время приседания остаются над ступнями. Когда бедра окажутся параллельными полу, вернуться в начальное положение.

Пятое упражнение – толчок гири одной рукой, 3 подхода по 15–20 повторений. Ноги поставить на уровне плеч, колени немного согнуть. Снаряд берется хватом сверху и помещается на одном уровне с ухом. Выполнить быстрое приседание, тут же встать, при этом поднимая гирию над головой. Рука двигается параллельно туловищу, а запястье находится над локтем. Вернуться в начальное положение. Можно поднять больший вес при использовании этого упражнения (гирия 16 кг, например, вместо 8 кг, или еще больше), так как тут задействуется сила ног.

Шестое упражнение – махи гирей, всего 3 подхода по 15–20 повторений. Гирию нужно держать между ногами, тело наклонить, спину держать прямой. Снаряд качнуть назад, потом взмахнуть что есть силы вперед до уровня груди. Руки держатся прямо, при этом распрямляются бедра, а затем и колени со щиколотками.

Седьмой – «мельница» с гириями (делают 3 подхода по 15–20 повторений).

Руку, в которой находится гирия, помещают над головой так, чтобы она распрямилась. Спина наклоняется для того, чтобы можно было взять вторую гирию второй рукой. Одну гирию держат над головой, в то же самое время вторую поднимают и опускают. Затем руки меняют и повторяют упражнение.

Если не получается выполнить основной комплекс упражнений, то можно начать с выполнения специальных упражнений.

1. Выпрямить спину. В обе руки взять гири по 16 кг. Если они для вас тяжелы, используйте полегче. Затем руки опустить вниз, но при этом ладони должны быть повернуты вверх. Всего делают от 2 до 4 подходов, повторяют 8–10 раз. При выполнении данных упражнений отлично развиваются и укрепляются мышцы кистей и рук.

2. Сесть на стул, ноги поставить на ширину плеч. Левая рука лежит на талии. Правую руку, в которой находится гирия, ставят локтем на правое колено, гирия при этом должна находиться на весу. Направляя ладонь вверх, *сгибать кисть*

руки таким образом, чтобы гиря поднималась и опускалась. Руку меняют и повторяют упражнение. Делают 3 подхода по 10 повторов.

3. Встать прямо, расставив ноги на ширину плеч. В одну руку взять гирю, другую положить на талию. Поднять руку с гирей над головой, после чего поднимать и опускать ее, при этом локоть не должен двигаться. Повторить со второй рукой. Упражнение развивает и укрепляет трехглавую мышцу плеча, выполняются 3 подхода по 10 раз.

4. Поставить рядом стул и наклониться, одной рукой опереться о сиденье, при этом спина должна быть прямой. В другую взять гирю и вытянуть вдоль тела назад, а затем сгибать руку в локте. Руки поменять, выполнить 3 подхода по 10 раз.

5. Взять в одну руку гирю, вторую поставить на талию. Ту руку, в которой находится гиря, поднимать к груди по касательной, локоть при этом двигаться не должен. Поменять руку. Делаются 3–4 подхода по 8–10 раз.

Нормативные требования.

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг.

Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин.

Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м.

Участник выступает в соответствующей спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

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

Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5с.

Испытание (тест) прекращается при:

– использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастических накладок;

- использовании канифоли для подготовки ладоней;
- оказании себе помощи, в случае опоры свободной рукой о бедро или туловище;
- постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выходе за пределы помоста.

Сдача норматива не засчитывается, если есть:

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

2.6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

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

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. По нормам для участников ГТО высота грифа перекладины – 110 см.

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 которого подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Меры безопасности при выполнении подтягивания.

Все висячие упражнения нагружают суставы рук, поэтому важно знать, как обезопасить плечи и локти от повреждений.

Плечевой сустав похож на шарнир – он имеет шаровидную форму и обеспечивает наибольший диапазон движений: от вращения до сгибания. Получив большой диапазон движений, плечевой сустав пожертвовал стабильностью. Если вы расслабляете свои плечи во время виса с перекладины, сустав растягивается и держится на месте только негибкими связками. Такие действия не только вызывают повреждение связок, но также в некоторых случаях приводят к частичному или полному вывиху плеча. Пусть нечасто, но такое случается, особенно если атлет уже был травмирован. Поэтому в подтягиваниях следует плотно напрягать мышцы, защищая связки и избегая неестественных изгибов в локтях и плечах.

Форма организации занятия по подтягиванию на низкой перекладине соответствует форме занятий по подтягиванию на высокой.

2.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание) – одно из самых эффективных и простых упражнений, выполняемых с собственным весом, а главное – доступное всем.

Отжимания от пола – это упражнение, при котором сокращение передних зубчатых мышц прижимает лопатки к грудной клетке, объединяя действие рук и туловища.

Отжимания от пола, несмотря на свою эффективность, являются одним из самых безопасных упражнений массовых физкультурных занятий. Отжимания можно выполнять на спортплощадках, а именно на *турниках, брусьях, шведских стенках*, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях.

Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы и выносливости.

Студентам освоить такой вид упражнений довольно легко. Заниматься можно не только в спортивном зале, но и просто на улице или стадионе университета или даже в домашних условиях. Для выполнения этих упражнений нужны только пол и скамейка.

Технические основы выполнения отжимания от пола

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию (рисунок 5). Стопы упираются в пол без опоры: сделать вдох и согнуть локти, приблизив грудную клетку к полу, при этом позвоночник в поясничном отделе сильно не выгибать; отжаться вверх до полного выпрямления рук; сделать выдох.

Студент, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с., продолжает выполнение испытаний (теста) (см. рисунок 6).

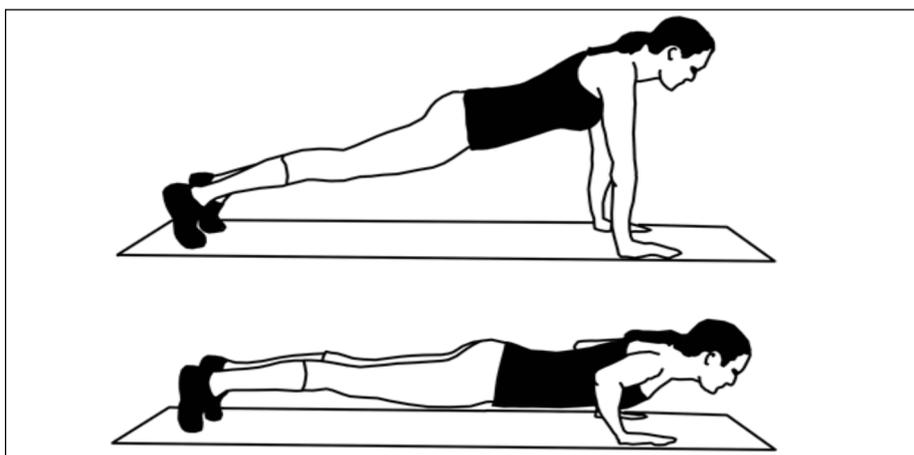


Рис. 5. Сгибание и разгибание рук в упоре

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45° .

Форма организации занятия при подготовке к сдаче норм ГТО

При определенной подготовке упражнения можно выполнять с отягощением, хорошо укрепленным на спине. Это может быть набивной мяч, блин от штанги, гантель. Упражнения можно применять и как домашнее задание.

Для большинства это упражнение дается не сразу, поэтому рекомендуется начинать тренировки из положения упор лежа на коленях или из статичной планки. Прежде всего это необходимо для того, чтобы научиться чувствовать и держать вес собственного тела.

Отжимания от пола — схема для груди.

Комплекс упражнений для подготовки к сдаче нормативов (тестов).

1. Лягте на живот, прижимаясь грудью к полу, уприте руки в пол на уровне груди так, чтобы локти образовали угол в 90° .

2. Привстаньте, обопритесь руками в те точки, в которых находились ваши ладони, когда вы лежали на полу, чтобы в нижней точке локти были согнуты на 90° .

3. Вытяните ноги и встаньте на носки, прогните спину, голову при этом задирать не надо, глаза смотрят вперед.

4. Медленно и подконтрольно, глубоко вдыхая, чтобы чувствовать, как расширяется грудная клетка, согните руки в локтях, слегка касаясь грудью пола.

5. Выдыхая с силой, разогните локти, но не полностью, замрите на секунду в этой точке, прочувствовав напряжение в груди и бицепсе, а затем повторите упражнение.

Отжимания от пола — схема для трицепса.

1. Поставьте руки немного шире плеч, чтобы при сгибании локтей вдоль корпуса вам не мешали широчайшие мышцы спины.

2. Положение корпуса такое же, как при выполнении отжиманий с акцентированием нагрузки на грудные мышцы.

3. Также медленно и на выдохе опустите корпус вниз, но грудью не касайтесь пола, а остановитесь в положении, когда вы согнете локти на 90°.

4. Из нижней точки с выдохом разогните локти, чтобы вернуться в исходную позицию, при этом локти следует разогнуть полностью.

Отжимания от пола – это целый ряд упражнений, из которых составляется программа тренировок для верхней части туловища. С помощью этого упражнения можно прокачивать трицепс и грудные мышцы; кроме того, в качестве стабилизаторов участвуют бицепс, предплечье, пресс и длинные мышцы спины. Передняя и средняя дельты плечевого пояса выполняют вспомогательную роль, но поскольку отжимания от пола – это базовое упражнение, то их тоже удастся хорошо нагрузить.

Поскольку данное упражнение можно выполнять с различной техникой, то соответственно мышцы будут получать разную нагрузку и, следовательно, их доля участия в движении также будет отличаться. Когда отжимания от пола выполняют с акцентированием нагрузки на грудные мышцы, то локти разводят в стороны, что еще и растягивает грудь. Хорошо тренируется внешняя часть груди и ее низ. Надо заметить, что нижняя часть грудных мышц всегда получает большую часть нагрузки при тренировке груди, поскольку она самая сильная.

Нижняя часть груди также получает нагрузку и при выполнении отжиманий от пола с акцентом на трицепс, но вместо внешней части грудных мышц в данном случае прокачивается ее середина. Трицепс получает больше нагрузки, чем во время выполнения отжиманий с упором на грудь, но и в последнем случае он неплохо прокачивается, поскольку является основной мышечной группой, которая участвует в этом упражнении.

Кроме мышц, упомянутых выше, нагрузку получают также плечи и бицепс, а пресс и длинные мышцы спины выполняют функцию стабилизаторов, удерживающих равновесие тела. Несложно догадаться, что упражнение нагружает плечевую и локтевую суставы, хотя нагрузка не слишком большая, поскольку атлет не использует дополнительного отягощения.

Студенты могут проводить подготовку к сдаче норм ГТО по отжиманию как в домашних условиях, так и в местах, специально предназначенных для выполнения упражнения.

2.8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами – это упражнение, позволяющее оценить эластичность основных мышц и соединительных тканей человека.

Гибкость на языке врачей – степень подвижности суставов. И это понятие не общее. Гибкость всегда локальна, касается определенных частей тела, одного сустава или их группы. Поэтому, если спокойно просиживать часами в позе «глубокого лотоса», это не значит, что наклоны к ногам дадутся легко. Гибкость – способность осуществлять динамическое движение в суставе с максимальной амплитудой.

Обучение технике наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Прежде чем приступить к занятию, необходимо хорошо разогреть мышцы. Существует реальная опасность травмироваться. Кроме того, разогретенные мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной технике и выполнять упражнения максимально точно.

Порядок выполнения упражнений следующий:

1) в исходном положении, стоя на гимнастической скамье, ноги должны быть поставлены на ширину плеч, выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см, корпус выпрямлен с небольшим прогибом в пояснице;

2) в начале упражнения участник делает глубокий вдох, задерживает дыхание, наклоняется плавно, следя за тем, чтобы спина была ровной с небольшим прогибом в пояснице и опустилась до положения, перпендикулярного полу спортивного зала;

3) перед подъемом в исходное положение делается выдох, корпус нужно поднимать плавно, включая в работу мышцы ягодиц и бицепсы бедер, но не напрягая поясницу.

Студент сдает норматив в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье студент по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «←» , ниже – знаком «+».

Испытание (тест) не засчитывается при:

- 1) сгибании ног в коленях;
- 2) удержании результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствии удержания результата в течение 2 с.

Польза и ограничения при выполнении упражнения.

Появление болей в пояснице, спине, голове явилось причиной разногласий о пользе или вреде наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами. Для человека, не выяснившего причину возникающей боли и не устранившего ее, а также для студента, нарушающего технику выполнения этого упражнения, оно может принести вред. Для здорового человека это универсальное для женщин и мужчин упражнение совмещает работу нескольких групп мышц, развивая, укрепляя их, создавая совершенную фигуру и сохраняя эластичность и подвижность позвоночника. Поэтому в нормативы всех ступеней ГТО включены наклоны вперед.

Форма организации занятий при подготовке наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Комплекс упражнений для подготовки и сдаче норматива (теста) по ГТО.

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулак, одна рука вверх, другая вниз. Осуществляйте попеременные махи со сменой положения рук на противоположное. Повторите упражнение 8–12 раз в каждую сторону. Это упражнение улучшает растяжку мышц рук и подвижность плечевых суставов.

2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняйте круговые движения руками вперед и назад. Выполните это упражнение 8–12 раз в каждую сторону. Данное упражнение комплекса помогает разогреться, а также развить растяжку мышц рук и плечевого пояса.

3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, кисти перед грудью, локти подняты, предплечья горизонтально. Сделайте 2 разведения согнутыми руками в стороны, затем одно разведение прямых рук с поворотом туловища в одну из сторон. Повторите весь цикл с поворотом в другую сторону. Выполняйте цикл движений 4 раза, по 2 раза в каждую сторону (всего 12 разведений рук). Это упражнение отлично подходит для развития гибкости спины и позвоночника, а также подвижности плечевых и локтевых суставов.

4. Исходное положение – ноги стоят в 1,5–2 раза шире ширины плеч, руки за головой. Поочередно выполняйте наклоны туловищем вправо-влево. Сделайте 12–16 наклонов в каждую сторону. Основная направленность упражнения – развитие гибкости позвоночника и комплексная растяжка боковых мышц туловища.

5. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. При выполнении упражнения колени не сгибать. Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, стараясь достать пальцами рук или ладонями пол перед собой. В последнем наклоне нужно статически удерживать конечное положение 10–15 секунд. Выполнение упражнения развивает гибкость позвоночника и растяжку мышц, расположенных на задней поверхности ног.

6. Исходное положение – стоя, ноги скрещены (завести ногу за ногу), руки опущены. Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, меняя через каждые 3 наклона положение скрещенных ног на противоположное. Упражнение помогает улучшить растяжку задней поверхности бедер и развить гибкость позвоночника.

7. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, руки в стороны, туловище и руки находятся в горизонтальной плоскости. Делайте широкие попеременные повороты верхней части тела вправо-влево с использованием инерционного движения рук. При каждом повороте рука, оказывающаяся внизу, должна касаться пальцев ноги (правая рука – левой ноги и наоборот). Выполните 8–10 раз в каждую сторону. Упражнение обладает широким комплексным воздействием – способствует развитию гибкости спины, позвоночника и растяжке мышц ног и туловища.

8. Исходное положение – стоя в выпаде одной ногой вперед, руки на колене. Осуществляйте пружинящие приседания в выпаде, сменяя через каждые 3 приседания положение ног прыжком на противоположное положение. Выполните 8–12 раз на каждую ногу. Упражнение улучшает растяжку мышц ног, необходимую для продольного шпагата.

9. Исходное положение – стоя. Пружинящие приседания с выпадом одной ноги в сторону. На каждом выпаде выполняйте по 3 пружинящих приседания, тянитесь руками к стопе выпрямленной ноги, затем смените положение ног на противоположное положение. Упражнение выполняется 8–12 раз на каждую ногу и способствует развитию растяжки мышц ног, необходимой для поперечного шпагата.

10. Исходное положение – стоя, держась рукой за опору. Делайте махи одной ногой вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды. Выполните 8–12 раз. Затем повторите весь цикл движений для другой ноги. Упражнение улучшает растяжку мышц ног, необходимую для продольного шпагата.

11. Исходное положение – стоя в упоре с наклоном у стены, одна нога ближе к стене, другая дальше. Делайте поднимание бедра вперед-вверх с одновременным подъемом на стопе другой ноги. Затем отставляйте ногу назад, растягивая икроножную мышцу. Выполните упражнение 8–12 раз на каждую ногу. Упражнение улучшает растяжку мышц ног, в частности мышц бедра и голени.

12. Исходное положение – стоя, удерживаясь руками за опору. Выполните 8–12 круговых движений стопы в голеностопном суставе, опираясь пальцами ноги о пол. Повторите упражнение для другой ноги. Это упражнение улучшает подвижность и гибкость в голеностопных суставах.

При выполнении описанного выше комплекса упражнений на гибкость необходимо использовать *общие правила и основы развития гибкости*, а также знание принципов действия метода многократного растягивания. Это поможет вам избежать в процессе тренировок травм и сделать систему растяжки максимально эффективной.

Положительно влияет на состояние суставов аэробная нагрузка всех видов.

Самая щадящая нагрузка – это *плавание*. Оно мягко разминает все мышцы, заставляет суставы вновь работать, снимает болевой синдром. Всем известно, что в воде легче двигаться, ведь она уменьшает вес человека и поэтому минимизирует нагрузку на суставы.

Велосипед – самое легкое и доступное упражнение. Лежа на спине, круговыми вращательными движениями ногами имитировать езду на велосипеде. Далее постепенно повышать нагрузку. Полезны будут занятия на велотренажере, поскольку на нем можно регулировать нагрузку в соответствии с собственными пожеланиями и самочувствием.

Лестница есть в любом доме, и ходить по ней может каждый. Пожилому человеку достаточно пройти несколько пролетов в медленном темпе. А человеку средних лет для сохранения активности рекомендуется каждый день пробегать по лестницам несколько этажей.

Махи ногами. Для выполнения упражнения нужно, стоя у опоры и держась за нее, выполнять махи прямыми ногами вперед, назад и в стороны.

Круговые движения бедрами разрабатывают бедренные суставы. Для этого нужно бедрами описать круг или восьмерку. Упражнение похоже на элемент восточных танцев.

Круговые движения коленями. Исходное положение: ноги вместе, ладони на коленях. Нужно, приседая, описать круг коленями. Повторить 5–6 раз.

Вращение голеностопными суставами на весу. Нужно оторвать стопу от пола и описать в воздухе круг мыском сначала одной ногой, а потом второй. Выполнить примерно по 10 вращений каждой стопой.

Если активные упражнения выполнять больно, то можно заменить их на статические. Например, «*стульчик у стены*». Опираясь спиной на стену, присесть таким образом, чтобы ноги в колене согнулись на 90°. Поддержаться так 20 и более секунд.

Для тренировок требуются особые условия. В хорошую погоду вполне можно заниматься на улице на специально оборудованных площадках и на гимнастическом коврике, при плохой погоде выручит спортивный зал.

Можно проводить самостоятельные занятия дома. Таким образом, тренировочный процесс достаточно трудно нарушить. Повысить эффективность занятий поможет выполнение следующих правил:

- проведение полноценной разминки;
- регулирование нагрузки в зависимости от физической подготовленности и состояния организма;
- наличие гимнастической скамьи.

Техника безопасности при проведении занятий на гибкость соответствует мерам безопасности по другим спортивным дисциплинам.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К ИСПЫТАНИЯМ ПО ВЫБОРУ

Испытания по выбору направлены на определение уровня развития физических качеств человека на координационные способности и прикладные навыки.

В испытания по выбору согласно приложению 1 включены:

- прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами – этот тест в большей степени направлен на оценку скоростно-силовых и координационных способностей;
- 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 данным 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;

Для девушек добавлен силовой тест – поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту).

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.

3.1. Прыжок в длину с разбега или прыжка в длину с места толчком двумя ногами

Прыжки в длину представляют собой классический вид легкой атлетики, который относится к горизонтальным прыжкам. По неизвестным причинам не числился среди видов, входивших в программу Олимпийских игр Древней Греции. Там прыгали в длину с гантелями в руках, которые отбрасывали перед приземлением, наивно надеясь таким образом увеличить дальность прыжка.

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.

Прыжок в длину с разбега делится на четыре части:

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

Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Сам разбег условно можно разделить на три части: начало разбега, приобретение скорости, подготовка к отталкиванию.

Отталкивание – это часть прыжка, начинается с момента постановки ноги на место отталкивания.

О чем надо помнить при отталкивании:

- последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично;

– пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Далее следует энергичное выпрямление всего тела;

– верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед;

– бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сгибаются сильнее);

– отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

Полет. После отрыва тела прыгуна с места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления.

Приземление — заключительная часть прыжка, имеет большое значение для его дальности.

При приземлении важно следующее:

– ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены;

– как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом, вес тела перемещается в точку приземления;

– таз не должен преждевременно касаться грунта;

– обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если в момент касания грунта прыгун сможет переместить тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее;

– сначала руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища;

– выходить из прыжковой ямы нужно вперед.

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 (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

– заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Техника прыжка с места состоит из следующих этапов:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Подготовка к отталкиванию: студент подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем студент поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки.

После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), делает мах руками вперед-вверх, совершает прыжок. В прыжке необходимо максимально вытянуться.

Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении.

При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

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

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, тем самым заканчивая фазу полета.

Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Форма организации занятия при подготовке к выполнению норм ГТО.

Студенты могут проводить подготовку к сдаче норм ГТО по прыжкам с места и с разбега как в домашних условиях, так и в местах, специально предназначенных для выполнения упражнения.

Программа подготовки к прыжкам в длину (недельный цикл)

Первая тренировка.

1. Разминка общая: медленный бег 800–1200 м (2–3 круга на стадионе), упражнения на растягивание 10–15 минут, специальные беговые упражнения 5–6 раз 60–100 м, бег с ускорением 5–6 раз 60–100 м.

2. Разминка специальная: прыжки в длину с места (в каждой попытке постепенно увеличивайте длину прыжка не более чем на величину своей ступни) 10–15 раз, тройной прыжок с места 5–6 раз, пятикратный прыжок с места 5–6 раз.

3. Бег с низкого старта: 5x10 м; 5x20 м.

4. Разбег в прыжке в длину (с пробеганием планки для отталкивания, но без прыжка) – 6–10 раз.

5. Повторный бег: 4x100–150 м со скоростью 85–95 % от максимальной.

6. Медленный бег трусцой 400–800 м и упражнения на растягивание и расслабление мышц – в течение 10 минут.

Вторая тренировка.

1. Разминка общая.

2. Прыжки: в длину с места 5–6 раз (три-пять подходов).

3. Бег с ускорением: 5–6 раз по 60 м.

4. Прыжок в длину с разбега: с 3 шагов 4–6 раз; с 5 шагов 4–6 раз; с 8 шагов 4–6 раз; с полного разбега 5–10 раз.

5. Силовая тренировка: полуприседы или выпрыгивания из полуприседа со штангой на плечах, упражнения для мышц живота и спины, прыжки через легкоатлетические барьеры или выполнение одного из комплексов силовой тренировки.

6. Повторный бег: 200 + 150 + 100 м через 5–8 минут отдыха в 3/4 силы.

7. Медленный бег трусцой 400–800 м, упражнения на растягивание и расслабление мышц в течение 10 минут.

Третья тренировка (пятница или суббота).

1. Разминка общая.

2. Прыжки: в длину с места 5–6 раз.

3. Бег с ускорением: 5–6 раз по 60–100 м.

4. Силовая тренировка: полуприседы со штангой на плечах по 3–4 подхода 6–8 раз; ходьба с выпадами вперед со штангой на плечах по 3–4 подхода 8–10 шагов; бег с ускорением 3–4 раза по 30 м; десятикратный прыжок с места 5–6 раз, сгибание туловища из положения лежа спиной поперек скамьи с закрепленными ногами – 3–4 подхода 10–20 раз; разгибание туловища из положения лежа вниз лицом поперек скамьи с закрепленными ногами 3–4 подхода 10–20 раз.

5. Интервальный бег: 4 раза 150–200 м в 3/4 силы через 4 минуты отдыха.

6. Медленный бег 400–800 м, упражнения на растягивание и расслабление мышц 10–15 минут.

Техника безопасности при подготовке к сдаче норматива (теста).

Ни в коем случае нельзя приземляться на прямые ноги – так можно травмировать колени. Для тренировки используйте гимнастические маты или яму с песком. Сначала отработайте по отдельности каждую фазу прыжка, затем постарайтесь объединить отработанные навыки в полном прыжке.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по физкультуре, в спортивных секциях. Подготовку к сдаче норм ГТО можно проводить и на самостоятельных тренировках. Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила:

– одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной;

– особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время);

– спортивная обувь должна быть удобной, легкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).

По возможности можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни.

Обязательно присутствие наблюдающего, который сможет оказать первую медицинскую помощь и вызовет скорую медицинскую помощь при необходимости.

3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Упражнение «поднимание туловища из положения лежа на спине» является популярным средством развития мышц брюшного пресса. Относительная простота организации занятий, несложное обеспечение мер безопасности позволяют широко применять данное упражнение в процессе физической подготовки для выполнения норм ГТО студентами.

Требования к технике выполнения норматива (теста).

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу.

Студент выполняет максимальное количество подниманий туловища (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары: один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых не засчитывается выполнение упражнения:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты;
- 4) смещение таза.

Методические рекомендации по проведению занятий по совершенствованию и развитию мышц пресса:

- выполнение разминки обязательно, иначе вы сразу вызовете утомление мышц;
- сразу в начале тренировки не выполняйте упражнения на пресс;
- не останавливайтесь на каком-то одном упражнении;
- для эффективности выполняйте упражнения для верхних, нижних и косых мышц живота;
- выполняйте каждое упражнение правильно;
- соблюдайте правильное дыхание: вдох при расслаблении, выдох при напряжении.

Упражнение на нижнюю часть пресса. Поднятие таза в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Нужно оторвать таз от пола так, чтобы колени коснулись лба. Нельзя раздвигать ноги. Опуская ноги в исходное положение, необходимо коснуться пола. При подъеме нельзя закидывать ноги за голову. Далее нужно выполнить упражнение «велосипед». В том же положении поднять ноги на 30 сантиметров над полом. Подтянуть левое колено к груди. Вытягивая левую ногу, тянуть к груди правое колено.

Упражнение на верхнюю часть пресса. Лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Пальцы вытянутых рук тянуть к носкам. Выполнять это упражнение можно в несколько подходов по 5–15 раз в зависимости от вашей подготовки.

Упражнение для косых мышц – «Восьмерка»: ноги подняты под углом в 45°.

Сделать ногами восьмерку на воображаемой стене.

Делать 15-25 раз по 4 подхода 3 раза в неделю на протяжении 6 недель.

Это упражнение направлено на повышение силы и гибкости сгибательной мышцы бедра, а также мышц туловища.

Как минимум 2 тренировки на пресс должны происходить в конце серии упражнений на развитие силы. Делайте также приседания и выпады: 3 подхода по 15 раз. Отдыхайте 30 с. между подходами.

3.3. Метание спортивного снаряда весом 700 г или 500 г

Метание гранаты производится стоя с места, с разбега, с колена, из положения лежа. В учебно-боевых условиях указанные способы метания применяются в атаке.

Методические рекомендации.

Метание спортивного снаряда (весом 500 г у женщин, 700 г – у мужчин) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности студентов.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Студенту предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета.

Комплекс ГТО включает 11 ступеней в соответствии с возрастными группами. Студенты, относящиеся по возрасту к V–VI ступеням комплекса, выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

Требования к технике выполнения норматива (теста).

Исходное положение – держание снаряда в руке. Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и так называемый «обгон» снаряда).

Существуют два способа отведения снаряда: прямо–назад и вперед–вниз–назад.

В исходном положении перед разбегом студент удерживает гранату перед грудью за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.

Разбег состоит из двух частей: от старта (исходного положения) до контрольной отметки (15–20 м) и от контрольной отметки до планки (7–9 м).

В первой части разбега метатель набирает скорость, во второй – выполняет «обгон» снаряда и бросок. Шаги в этой части принято называть бросковыми. Их может быть 4–6 или немного больше. На контрольную отметку метатель ступает левой ногой (при метании правой рукой).

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием:

- 1) «скрестного» шага;

2) постановки ноги в упор.

Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх.

Левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади, локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

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

Оптимальный угол вылета снаряда около 40–45° к горизонту, граната в полете обычно вращается вертикально в плоскости полета. После броска для удержания равновесия метатель делает быстрый шаг правой ногой вперед с поворотом носка внутрь и, сгибая ногу в коленном суставе, тормозит движение тела вперед. При этом он может сделать несколько подскоков на ноге, стараясь не наступить на планку.

Методика подготовки к сдаче норматива (теста) по ГТО.

1. Ознакомление с техникой метания.
2. Освоение хвата и броска гранаты с места.
3. Разучивание финального усилия при бросках с места и с шагом левой ногой.
4. Изучение техники бросковых шагов.
5. Свободный бег с гранатой в руке.
6. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.

3.4. Бег на лыжах на 3 км или 5 км или кросс по пересеченной местности 3 км или 5 км

Занятия на лыжах на свежем морозном воздухе – хорошее средство активного отдыха. Они благотворно влияют на нервную систему, снимают умственное утомление, способствуют закаливанию и улучшению общего состояния организма. При занятиях на лыжах работают все основные группы мышц, активизируется деятельность органов дыхания и кровообращения.

Занятия на лыжах способствуют выработке и совершенствованию многих необходимых навыков, физических и моральных качеств: силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности, выдержки.

Основные организационные понятия занятий на лыжах.

В период начального обучения следует знать простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, уметь выполнять основные приемы с лыжами, передвигаться на лыжах. Также необходимо овладеть «чувством лыжи и снега»: научиться управлять лыжами, отталкиваться лыжей от снега и переносить массу тела с одной ноги на другую, удерживать равновесие – уверенно скользить.

Хорошая подгонка инвентаря и правильная смазка лыж способствуют успешному передвижению на лыжах и сдаче норм ГТО.

Чтобы проанализировать и охарактеризовать способы передвижения на лыжах, необходимо знать основные терминологические понятия и определения.

Отталкивание руками и ногами – действия, обеспечивающие поступательные движения лыжника вперед; от их эффективности зависит скорость передвижения.

Скольжение – часть цикла хода (фаза), в котором реализуется эффект отталкивания. Выделяют фазу свободного скольжения, когда лыжник скользит по инерции после отталкивания, и фазу скольжения с опорой на палку (отталкивание палкой).

Выбор и подгонка лыжного инвентаря и экипировки при подготовке и выполнении норм ГТО.

Чтобы правильно подготовиться к выполнению норм ГТО по лыжам, студенты должны знать требования, предъявляемые к лыжному инвентарю и снаряжению. Выбор лыж индивидуален для каждого человека: он определяется весом, ростом, стилем катания.

Беговые лыжи принято делить по стилю катания на коньковые и классические. При гармоничном соотношении веса и роста студента классические лыжи подбираются по правилу плюс 15–25 см к росту, коньковые – плюс 10–15 см.

При подборе также учитывается жесткость лыжи. Коньковая лыжа, в отличие от классической, более короткая и жесткая как на скручивание (торсионная жесткость), так и в продольном направлении.

В коньковом стиле лыжи при отталкивании не должны полностью задавливаться, поэтому они должны быть достаточно жесткими.

Классический стиль появился гораздо раньше конькового. Для классических лыж, в отличие от коньковых, не важна жесткость. Классические лыжи имеют разную длину колодки и весовой прогиб в зависимости от того, для какого снега они предназначены.

Подбор лыж.

Лыжный мир давно уже отказался от деревянных лыж. Современные пластиковые лыжи лучше скользят в любую погоду, легче смазываются, скользящая поверхность легко восстанавливается и реставрируется.

Лыжи подбираются прежде всего под вес лыжника, затем под рост и уже потом под вид снега. В основу выбора лыж положена система ориентации на разделение лыж по классу жесткости на мягкие (soft), средние (medium) и жесткие (hard) – это упрощенная схема определения жесткости лыж, имеющая под собой четкое обоснование (таблицы 2 и 3).

Таблица 2

Определение жесткости лыж для классического стиля

Степень жесткости	Длина лыж		
	200 см	205 см	210 см
	Вес лыжника		
Soft (мягкие)	40–50 кг	50–60 кг	60–70 кг
Medium (средние)	50–60 кг	60–70 кг	70–80 кг
Hard (жесткие)	60–70 кг	70–80 кг	80–90 кг

Таблица 3

Определение жесткости лыж для конькового стиля

Степень жесткости	Длина лыж		
	185 см	190 см	195 см
	Вес лыжника		
Soft (мягкие)	40–50 кг	50–60 кг	60–70 кг
Medium (средние)	50–60 кг	60–70 кг	70–80 кг
Hard (жесткие)	60–70 кг	70–80 кг	80–90 кг

От правильного подбора жесткости лыж на 60 % зависит их скорость. Если они будут слишком мягкими, то, прогибаясь, станут все время тормозить. Слишком жесткие, наоборот, будут иметь плохой контакт со снегом, и вы начнете проскальзывать назад.

Подбор лыжных палок

При подборе лыжных палок необходимо обратить внимание на то, что для классического хода палки по высоте должны быть не выше уровня плеча и не ниже подмышки. Для конькового хода – должны доходить примерно до мочки уха. В зависимости от рельефа трассы высота палок может варьироваться (таблица 4).

Таблица 4

Подбор лыж и палок

Рост студента, см	Рекомендуемая длина лыж, см		Рекомендуемая длина палок, см	
	Классика	Конек	Классика	Конек
150	175/180	170	120	130
155	180	170	125	135
160	180/190	170/180	130	140
165	190/195	180/185	135	145
170	195/200	185/190	140	150
175	200	190	145	155
180	205	195	150	160
185	205/210	195	155	165
190	210	195/200	160	170
195	210	195/200	165	175

Подбор лыжных ботинок и крепления.

Существуют три основных типа креплений, подходящих к лыжным ботинкам любых размеров. Ботинки для беговых лыж лучше покупать вместе с креплениями. Ботинки могут быть высокими для конькового хода и низкими для классического хода и состоят обычно из внутреннего и внешнего ботинка. Эта конструкция позаимствована у горнолыжников. Для конькового хода необходимы более жесткие чем для классического ботинки. Любителям лучше брать универсальные модели, подходящие для обоих видов ходов.

Подбор экипировки для занятий на лыжах

Одежда должна быть теплой, непродуваемой, непромокаемой и не препятствовать свободе движений. Производители обычно выпускают целые коллекции лыжной одежды, в которых представлены и дорогие, и дешевые комплекты. Основная цель при разработке одежды для лыжников – функциональ-

ность. Поэтому воротники и манжеты шьются облегающими, на брюках внизу устанавливается молния. Молнии имеют клапаны, защищающие от ветра; язычки молний делаются достаточно большими, чтобы можно было легко взяться за них в перчатках.

На голову обычно надевают шерстяную шапочку или повязку, надежно прикрывающую лоб и уши. В холодную погоду желательно надевать дополнительно наушники или плотную повязку поверх шапочки, на лицо маску, закрывающую шею и низ лица. Для защиты глаз необходимы очки. Их светофильтры могут уберечь глаза и от яркого солнца, и от света, отраженного снегом, помогут они и в метель. На ноги надеваются носки или гольфы из смеси натуральных и синтетических материалов; на руки – перчатки.

Подготовка лыж к использованию.

Какими бы хорошими лыжи ни были, они должны быть соответствующим образом обработаны и подготовлены к эксплуатации. Важно все время следить за состоянием скользящей поверхности, устранять появляющиеся дефекты и регулярно заниматься подготовкой лыж. Для этого необходим определенный набор рабочих инструментов и различных вспомогательных приспособлений, имеющихся на лыжных базах университета и города.

Инструменты для подготовки к эксплуатации лыж.

Для подготовки лыж и нанесения лыжных мазей применяются инструменты: станок, щетки, цикли, скребки, утюг.

Использование смазочного утюга должно быть правильным. Утюг может повредить поверхность ваших лыж.

Сначала несколько факторов, влияющих на правильную подготовку поверхности лыжи:

- использование надлежащего утюга;
- правильная установка температуры утюга;
- надлежащее время контакта утюга с поверхностью лыжи;
- правильная подготовка поверхности лыжи перед началом процесса.

Занятия на лыжах невозможно представить без лыжных смазок. В настоящее время ведущие фирмы выпускают большое количество различных мазей и парафинов. Их можно разделить на две большие группы:

- мази скольжения (парафины);
- мази держания (лыжные мази).

Подготовку лыж начинают с удаления старой мази со скользящей поверхности с использованием скребков, специальных смывок (растворителей), смазочных утюгов. Для классического хода носовая и пяточная часть лыжи обрабатываются смазками скольжения (обычно парафинами). Колодка смазывается держащей мазью, чтобы лыжи не катили назад так же хорошо, как и вперед,

чтобы не было «отдачи». На лыжи для конькового хода по всей длине наносится парафин.

Нанесение мазей держания. Держащие мази предназначены для создания эластичного слоя между скользящей поверхностью лыжи и снегом. По консистенции (структурному состоянию) лыжные мази могут быть твердыми и полутвердыми.

Для удобства выбора и эксплуатации в различных погодных условиях всеми производителями по сложившейся традиции принято нижеследующее разделение основных лыжных мазей по цвету. Цвета перечислены в последовательности, соответствующей изменению температуры от морозной до плюсовой: зеленый, синий, голубой, фиолетовый, красный, желтый.

Причем под цветом мази понимается прежде всего цвет упаковки (баночки, тюбика). Первый и главный ориентир при выборе мази – температура воздуха. На каждой упаковке мази указан рекомендованный для ее использования температурный режим. Прежде чем выйти на занятие по лыжной подготовке, студент, использующий классический стиль бега, должен выбрать мазь для держания, соответствующую температуре воздуха на текущий день.

Правила охраны труда и меры предупреждения травматизма при обучении, подготовке к сдаче норм ГТО на лыжах.

Основными причинами травматизма на занятиях по лыжной подготовке являются:

- слабая техническая и физическая подготовка занимающихся, недисциплинированность, невнимательность на занятиях и небрежность в выполнении упражнений;

- неправильная подготовка инвентаря, его неисправность;

- неверный выбор одежды для различных погодных условий;

- неблагоприятные метеорологические условия, состояние снежного покрова.

Повышенный травматизм наблюдается у слабо владеющих техникой управления лыжами, при выполнении приемов техники спусков. В связи с этим основное внимание на первых занятиях должно быть уделено изучению способов передвижения на лыжах по ровной местности со строжайшим соблюдением последовательности обучения.

Недисциплинированность, небрежность, лихачество недопустимы при выполнении упражнений, особенно при спуске с горы и при изучении поворотов.

Во избежание травм обучающиеся должны точно соблюдать направление, дистанцию при движении, выполнении подъемов и спусков. Особое внимание следует обращать на правильное держание палок (лапками назад) при выполнении спусков во избежание натекания на них.

Одна из эффективных мер предупреждения травматизма – укрепление мышц, связок и суставов путем систематических занятий и выполнения специальных упражнений.

Причинами обморожений, случающихся в ходе занятий по лыжной подготовке, являются:

- низкая температура и влажность воздуха, сильный ветер;
- влажная одежда, носки и рукавицы, мокрая и тесная обувь;
- недостаточная приспособленность организма занимающихся к низким температурам, чрезмерное переутомление, незнание и несоблюдение профилактических мер обморожений.

Основные положения техники безопасности на лыжной трассе:

- не выходить на трассу во время соревнований;
- соблюдать дистанцию при передвижении по лыжне, особенно на спусках;
- не обгонять друг друга на узких участках трассы и неудобных для обозрения спусках;
- не выставлять лыжные палки копиями вперед;
- не тормозить лыжными палками. Торможение во время спусков лучше производить «плугом» и «боковым скольжением».

При падении необходимо как можно быстрее подняться и отойти с лыжни.

Безопаснее падать на бок в сторону, сгруппировавшись.

Обучение технике и методике передвижения на лыжах

Под рациональной техникой передвижения на лыжах следует понимать систему движения, с помощью которой студент добивается наибольшей эффективности действий. Техника передвижения на лыжах должна быть естественной, эффективной, экономичной, устойчивой и вариативной.

Способы передвижения на лыжах.

Классические лыжные ходы:

1) *попеременный* (отталкивание сначала одной, затем другой палкой);

- попеременный двушажный ход;
- попеременный четырехшажный ход;

2) *одновременный* (отталкивание двумя палками одновременно):

- одновременный бесшажный;
- одновременный одношажный;
- одновременный двушажный.

Коньковые лыжные ходы:

- *одновременный* одношажный;
- *одновременный* двушажный.

Классические лыжные ходы

1. *Попеременный двушажный ход*. Один из основных способов передвижения на лыжах, применяется на подъемах малой и средней крутизны, а также на равнине при плохих условиях скольжения. Ход состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками. Основной правильной техники этого хода является почти одновременное отталкивание левой (правой) ногой и правой (левой) палкой с последующим скольжением на одной лыже.

Для успешного овладения техникой необходимо научиться отталкиванию с полным выпрямлением ноги и руки и сохранению равновесия при последующем скольжении на одной лыже. Изучение техники двушажного хода необходимо осуществлять последовательно: вначале освоить стойку лыжника, затем отработать технику ходьбы без палок и с палками. После освоения стойки лыжника следует применять ходьбу на лыжах без палок скользящим шагом по лыжне. Выполняя это упражнение, необходимо научиться производить сильные толчки ногами, выпрямляя их полностью в момент окончания толчка, а также переносить массу тела с одной ноги на другую и скользить на одной лыже, уверенно сохраняя равновесие. При скользящем шаге руки поочередно выполняют размашистые движения вперед и назад, как при ходьбе с палками. Для облегчения выполнения скользящего шага обучение необходимо начать при движении под уклон, а затем на ровном месте. После освоения передвижения на лыжах скользящим шагом следует приступить к изучению работы рук.

При выполнении указанных упражнений необходимо добиваться правильного сочетания работы рук и ног. Вынос руки вперед должен совпадать с движением противоположной ноги. Нижний конец палки не обгоняет кисть одноименной руки. Толчки палками производятся до полного выпрямления рук. После освоения перечисленных выше упражнений можно начинать совершенствование техники попеременного двушажного хода в целом. Для этого передвижение на лыжах проводится по пересеченной местности.

В процессе тренировки установите оптимальное соотношение длины и частоты шагов, совершенствуйте умение менять технику, соотнося ее с условиями скольжения, рельефом местности.

Методические рекомендации.

При передвижении попеременным двушажным ходом типичными ошибками являются:

- слишком высокая или слишком низкая стойка;
- чрезмерное выдвигание стопы вперед;
- скольжение на двух лыжах одновременно (двойная опора);
- незаконченность толчка ног;

- незаконченность толчка рукой;
- большие вертикальные и боковые колебания;
- нарушение сочетания движения рук и ног – «иноходь», напряженность движений.

Для предупреждения ошибок в передвижении на лыжах попеременным двушажным ходом следует добиваться правильного выполнения всех подготовительных упражнений. Исправлять ошибки следует путем многократного повторения соответствующих подготовительных упражнений.

2. *Одновременный бесшажный ход.* Передвижение этим ходом осуществляется только за счет отталкивания одновременно двумя палками и наклона туловища для усиления отталкивания. Применяется ход на пологих спусках, а также на равнине при хороших условиях скольжения.

Подготовительным упражнением является имитация бесшажного хода на месте. На счет «Раз», выпрямляя туловище, руки с палками вынести вперед, центр тяжести сместить вперед, палки на снег не ставить. На счет «Два» обозначить толчок палками. Толчок надо начинать с наклона туловища. После того как наклон закончен, толчок продолжается руками до полного их выпрямления. Затем это упражнение выполняется одновременно.

Освоив имитацию хода на месте, приступают к передвижению бесшажным ходом в целом. Первоначальное изучение хода проводится в облегченных условиях (под уклон, при хорошей опоре для палок). Вначале надо концентрировать внимание на правильном выносе палок и постановке их на снег, затем на выполнении толчка до полного выпрямления рук при активном участии туловища.

Методические рекомендации.

Типичными ошибками при выполнении одновременного бесшажного хода являются:

- недостаточный наклон корпуса при толчке палками;
- прямые и напряженные руки при выносе палок вперед;
- глубокое приседание как в начале, так и в конце толчка палками.

Для устранения ошибок следует многократно имитировать одновременный бесшажный ход на месте; передвижение одновременным бесшажным ходом под счет и по отдельным элементам с акцентом внимания на наклоне туловища и законченности толчка палками. Обратить внимание на вынос рук до уровня плеч.

3. *Одновременный одношажный ход.* Этот ход применяется на равнинных участках местности и на пологих подъемах при хороших и отличных условиях скольжения.

Цикл одновременного одношажного хода состоит из одного скользящего шага, одновременного толчка палками и проката на двух лыжах. Основной за-

дачей при изучении одновременного одношажного хода является овладение правильным сочетанием движений рук и ног.

Начинать осваивать одновременный одношажный ход следует с подготовительного упражнения – разучивания сочетания движения рук и ног с имитацией одношажного хода. При овладении техникой хода использовать имитацию одновременного одношажного хода на три счета из исходного положения, создающегося после толчка палками: на счет «Раз» вынести руки с палками вперед (руки слегка согнуты в локтях, палки опущены вниз); на счет «Два» – сделать шаг ногой, перенести на нее массу тела, пятку задней лыжи приподнять; на счет «Три» – обозначить толчок палками с одновременным приставлением ноги. В последующем на счет «Три» производится толчок и выполняется прокат на двух лыжах.

Изучив сочетание движений рук и ног, можно переходить к овладению техникой движений рук, ног и туловища при выполнении хода в целом.

В ходе занятий в передвижении одновременным одношажным ходом необходимо научиться выполнять его с чередованием шагов левой и правой ноги.

Методические рекомендации:

- преждевременное приставление ноги;
- недостаточный наклон туловища;
- нарушение сочетания работы рук и ног;
- при выполнении хода по разделениям более точно выделить фазы, не начинать толчок ногой, пока руки с палками не вынесены вперед. Для исправления ошибок в работе рук и корпуса следует применять бесшажный ход, проводить тренировки в передвижении одновременным одношажным ходом под небольшой уклон.

Коньковые лыжные ходы.

Приступить к изучению коньковых способов передвижения на лыжах следует после овладения основными классическими ходами: одновременным бесшажным, попеременным двушажным, одновременным одношажным и двушажным. При изучении коньковых ходов освоившие технику классических способов передвижения могут использовать умение отталкиваться руками и согласовывать действия, выполняемые руками и ногами.

Основное отличие коньковых ходов в том, что отталкивание ногами происходит скользящим упором, научиться такому отталкиванию ногой – главная задача. Чтобы решить ее, используются некоторые подводящие упражнения:

- поочередное отталкивание ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона;
- преодоление пологого подъема «елочкой» с отталкиванием нижней лыжей с ребра;

– активное отталкивание лыжей вниз – отведением при спуске наискось (вправо и влево);

– передвижение коньковым ходом без отталкивания руками под небольшой уклон.

Обучение коньковым ходам надо выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание ногой при скольжении на ней было эффективным, к толчку следует готовиться – сгибать опорную ногу (группироваться), массу тела переносить с лыжи на лыжу постепенно.

Все упражнения выполнять вначале без отталкивания руками. По мере освоения толчков ногами скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться руками.

1. Одновременный одношажный коньковый ход – самый скоростной вид. Применение его требует хорошего уровня физической подготовки. Кроме того, данный ход – наиболее сложный в координационном отношении.

2. Одновременный двушажный коньковый ход применяется преимущественно при преодолении подъемов малой и средней крутизны, а также на равнинных участках трассы при средних и плохих условиях скольжения.

Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых студент отталкивается обеими руками.

Главная задача обучающихся – научиться согласовывать работу ног и рук.

Вначале одновременный двушажный коньковый ход разучивают с помощью имитации.

При сдаче нормативов по лыжным свободным стилям, кроме основного двушажного хода, применяются: полуконьковый ход, одновременный одношажный коньковый ход и коньковый ход без отталкивания палками.

Техника преодоления подъемов.

Подъемы в гору на лыжах отличаются друг от друга как по направлению, так и по способу передвижения: попеременным двушажным ходом, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой». Кроме того, различают подъемы без использования ребер лыж скользящим или ступающим шагом и подъемы, когда одна или обе лыжи ставятся на ребра. К первым относятся подъемы попеременным двушажным ходом, ко вторым – подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Применение того или иного способа зависит от длины и крутизны склона, состояния снежного покрова, технической подготовленности лыжника и смазки лыж.

Подъем попеременным двушажным ходом является основным способом. Он применяется на пологих склонах и склонах средней крутизны. Движения при подъеме такие же, как при попеременном двушажном ходе, но, поднимаясь в гору по склону данным ходом, необходимо наклонять туловище вперед тем больше, чем круче подъем. При увеличении крутизны склона следует усиливать

упор палками, избегая проскальзывания лыж назад. Палки следует переставлять быстрее для создания непрерывной опоры на них. Толчок ногой заканчивать несколько раньше толчка палкой.

Техника спуска на лыжах.

При передвижении на лыжах по пересеченной местности большое значение имеет умение спускаться с гор. В зависимости от крутизны и длины склона, состояния снежного покрова или лыжни, подготовленности лыжника, направления спуска применяются упражнения с различным положением тела и шириной ведения лыж. По положению тела различают среднюю, высокую и низкую стойки, а также стойку «отдыха». По ширине ведения лыж различают узкое и широкое ведение. На незнакомых склонах, на склонах средней крутизны при наличии неровностей и в случае, если во время спуска необходимо выполнить повороты или торможения, применяется *средняя или основная стойка*.

При спуске в средней стойке лыжи поставить на ширину ступни, присесть, корпус слегка наклонить вперед, руки, согнутые в локтях, вынести вперед, палки держать назад. На крутых склонах, для замедления скорости при спусках применяется *высокая стойка* – положение корпуса такое же, как в средней стойке, ноги при этом слегка согнуты в коленях. При прохождении неровностей следует сгибать ноги в коленных суставах. С увеличением крутизны склона и скорости движения надо сохранять перпендикулярное положение тела по отношению к склону. Для увеличения скорости спуска на длинных и ровных склонах применяется *низкая стойка*. Для принятия положения низкой стойки необходимо из средней стойки глубоко присесть, не отрывая пяток ботинок от лыж. Туловище наклонить, а руки вытянуть вперед, палки держать назад почти параллельно склону.

Методические рекомендации:

– осваивать способы спуска начинайте с изучения средней (основной) стойки при спуске прямо, затем спуск в низкой, высокой стойках;

– ошибки в выполнении спусков на лыжах следует устранять путем принятия на месте соответствующих тому или иному способу спуска положений тела, рук и ног.

Форма организации занятия при подготовке к сдаче норм ГТО.

При подготовке к сдаче норм ГТО по лыжам применяются две формы организации занятий:

– занятия под непосредственным руководством преподавателя или тренера в специализированных школах или секциях;

– самостоятельные занятия или же организация и проведение массовых и групповых спортивных мероприятий.

В процессе занятия в зависимости от задач используются равномерный, переменный, повторный и контрольный (соревновательный) методы.

Занятие с применением *равномерного* метода по лыжной подготовке следует проводить на слабопересеченной местности по заранее подготовленной лыжне. Последующие равномерные тренировки проводятся на местности с более сложным рельефом. Дистанция для равномерной тренировки может быть проложена на местности по замкнутому кругу или по линии. В этом случае полдистанции проходят в одном направлении, затем по проложенной лыжне возвращаются обратно.

Переменный метод тренировки применяется для развития специальной выносливости. Тренировку следует проводить после некоторого втягивания организма занимающихся в работу (после 2–3 тренировок равномерным методом). При переменной тренировке, когда происходит чередование быстрого и медленного передвижения, дистанция прокладывается на местности в виде двух кругов (восьмерки). По большому кругу длиной 1–1,5 км обучающиеся передвигаются с меньшей скоростью, при движении по малому кругу длиной 500–800 м – с большей. Количество повторений и скорость передвижения будут зависеть от уровня тренированности и технической подготовленности занимающихся. Тренировку желательно проводить по заранее подготовленной лыжне.

Повторный метод тренировки применяется, когда обучающиеся достигнут повышенного (по сравнению с исходным) уровня тренированности. Он заключается в повторном прохождении относительно коротких отрезков дистанции (500–2000 м) с отдыхом для восстановления 3–5 мин. Количество отрезков и продолжительность отдыха будут зависеть от состояния тренированности занимающихся.

Организация тренировки требует предварительной подготовки. Необходимо заранее ознакомиться с дистанцией и запомнить ее. Круг желательно измерить. К основному тренировочному кругу нужно присоединить дополнительный длиной 200–300 м, на который лыжники будут переходить для отдыха после финиша.

Контрольная тренировка проводится и организуется так же, как и соревнования по лыжным гонкам.

При проведении занятия по лыжной подготовке необходимо строго дозировать нагрузки, тщательно выдерживать постепенность ее увеличения.

Если будут непосильными скорость передвижения и длина дистанции, это может повлечь чрезмерное переутомление организма студента.

Место подготовки к сдаче норм ГТО по лыжам.

Студенты могут проводить подготовку к сдаче норм ГТО по лыжам на лыжных базах города Перми.

3.5. Плавание на 50 м

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.

Плавание – вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся, в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота.

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, относятся: погружение в воду (ныряние), выдохи в воду, лежание на воде, скольжение в воде, продвижение в воде с помощью элементарных плавательных движений, правильное дыхание. На занятиях возможно использование и включение в процесс обучения дополнительных плавательных средств: доски для плавания, гантелей и пояса 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.

На сегодняшний день используют 4 основных стиля спортивного плавания: кроль (вольный стиль), плавание на спине, брасс и баттерфляй. Все эти стили существенно различаются по технике.

При сдаче норматива по ГТО применяется плавание на 50 м вольным стилем (кролем).

Обучение технике плавания.

Техника плавания – это система движений, которая позволяет реализовать свои двигательные способности в высокий результат. Понятие техники плавания охватывает форму, характер, взаимосвязь движений, а также умение пловца ощущать и использовать для продвижения вперед все силы, действующие на его тело.

Техника плавания вариативна и постоянно развивается во времени. Сегодня в каждом способе плавания существует несколько вариантов техники. В индивидуальной манере выполнения отдельных элементов техники также существует большое разнообразие, характер движений зависит от одаренности спортсмена, его спортивного опыта, телосложения, гибкости и силы и т. д. Но было бы заблуждением за индивидуальными особенностями движений пловца не видеть общих закономерностей и характерных черт, присущих рациональным вариантам техники. Индивидуальные отклонения допустимы, но одновременно оговариваются границы этих отклонений. Границы сужаются, когда речь заходит о ключевых элементах любого варианта техники.

Вольный стиль – дисциплина плавания, в которой пловцу разрешается плыть любыми способами, произвольно меняя их по ходу дистанции. В настоящее время все пловцы используют кроль.

Кроль (от английского слова «crawl» – «ползать») – стиль плавания на груди, движение, при котором пловец совершает широкие гребки вдоль тела попеременно правой и левой руками и одновременно с этим постоянно выполняет удары ногами в вертикальной плоскости (по принципу работы ножниц). Лицо спортсмена почти постоянно находится при этом в воде; периодически во время одного из гребков он поворачивает голову в сторону, поднимая лицо из воды для того, чтобы сделать вдох.

Плавание кролем позволяет развить наибольшую скорость. Он всегда используется на соревнованиях и при сдаче норм ГТО.

Хороший старт – уже половина дела! Именно поэтому так важно освоить технику старта. При плавании кролем на груди старт выполняется с тумбочки.

Рассмотрим поэтапно последовательность действий при традиционном старте с тумбы:

– исходное положение: ноги на ширине тазобедренных суставов, ступни параллельно, пальцы ног захватывают передний край тумбочки;

- коленные суставы немного согнуты, угол между бедром и голенью 150° ;
- туловище горизонтально, голова слегка приподнята;
- прямые руки отведены назад, предплечья на уровне тазобедренных суставов или чуть ниже;
- мышцы минимально напряжены для поддержания позы.

Подготовительные движения. Ноги сгибаются в коленных суставах, туловище подается вперед, начинается мах руками вниз-вперед-вверх. Пловец поднимается на носки, делает вдох.

Толчок. Подготовительные движения переходят в толчок в момент, когда угол между бедром и голенью достигает 90° . В это время руки приближаются к вертикальному положению относительно горизонта. Стартующий мощным усилием разгибает ноги, сопровождая толчок махом руками вперед-вверх. Мах затормаживается, когда руки приближаются к уровню продольной оси тела.

Полет. Ноги, туловище и руки вытянуты по прямой. Носки оттянуты, голова между рук, обращенные вниз ладони соединены. В начале полета заканчивается вдох и сам полет проходит на задержке дыхания.

Некоторые источники говорят о том, что во время полета может производиться выдох.

Вход в воду. Ноги, туловище и руки вытянуты по прямой. Чтобы в момент входа в воду поза не изменилась, следует сузить плечи и слегка напрячь мышцы. Тело входит в воду под углом $20\text{--}30^\circ$. Чтобы увеличить угол входа в воду, нужно во время толчка сначала слегка запрокинуть голову, а в конце толчка резко опустить ее. Чтобы уменьшить угол входа в воду, во время толчка удерживать голову опущенной, а в конце толчка резко запрокинуть ее.

Скольжение происходит на глубине $70\text{--}110$ см. Тело выпрямлено по прямой, живот подобран, плечи сужены, руки вытянуты вперед, кисти соединены, голова между руками.

Плавательные движения следует начинать, когда скорость движения приблизится к скорости плавания, примерно, когда стопы удалятся от места старта на $3,5\text{--}4$ м. Задача первых плавательных движений – поддержание скорости и подъем тела. При плавании разными стилями первые плавательные движения разные.

Кроль. Движения ногами начинаются раньше движений руками. Первый гребок руками производится с давлением сверху вниз, что создает подъемную силу наряду с движением ног.

При выполнении старта спортсмен захватывает край тумбы пальцами рук. Существует два варианта старта с захватом тумбы: грэб-старт и трек-старт (легкоатлетический). Они отличаются положением ног при старте. При грэб-старте обе ноги находятся на краю тумбочки. Во время легкоатлетического

старта одна нога пловца (более сильная) стоит на краю тумбочки, а другая находится сзади.

Исходное положение. Спортсмен наклоняется вперед и вниз, захватывает пальцами рук передний край стартовой тумбы. Степень сгибания ног в бедренном и коленном суставе индивидуальна. Также индивидуально положение кистей: они могут захватывать край тумбочки уже или шире положения стоп. Некоторые спортсмены захватывают руками боковые края тумбочки.

Подготовительные движения. Услышав стартовый сигнал, пловец энергично надавливает пальцами и ладонями рук на край тумбочки, сгибает ноги в коленных суставах и быстро выводит тело вперед-вниз для отталкивания.

Толчок. Пловец отрывает руки от тумбочки и выполняет руками быстрый мах вперед. Одновременно ноги и тело выпрямляются в прыжковом движении вперед и чуть вверх (угол вылета не больше 10–15°).

Фаза *полета* кратковременна. Вход в воду под более острым углом по сравнению с классической техникой старта, а скольжение на меньшей глубине.

Преимущество техники старта с захватом тумбы в том, что реакция пловца на сигнал, подготовительные движения и толчок протекают быстрее. Однако он проигрывает традиционному старту в дальности полета и скольжении, где подготовительные движения выполняются с полной амплитудой.

В настоящее время профессионалы отдают предпочтение легкоатлетическому старту. Какой старт оптимален для конкретного пловца, определяется опытным путем.

Форма организации занятий по плаванию при подготовке к сдаче норм ГТО.

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО происходит на занятиях по прикладной физической культуре, на самостоятельных занятиях и в спортивных секциях и школах города Перми.

Прежде чем приступить к занятию, необходимо хорошо разогреть организм. Существует реальная опасность травмироваться. Кроме того, разогретые мышцы, готовые к интенсивной работе, помогают четко следовать правильной технике и выполнять упражнения максимально точно.

Повысить эффективность занятий поможет выполнение следующих правил:

- а) проведение полноценной разминки;
- б) регулирование нагрузки в зависимости от физической подготовленности и состояния организма;
- в) посещение бассейна.

Комплекс по подготовке к сдаче норм ГТО:

- легкий бег трусцой в течение 5–10 минут;
- круговые вращения головой (без закидывания головы назад); наклоны головы вверх, вниз, влево, вправо;

– круговые движения запястьями, предплечьями, руками в целом; махи руками – в положении на уровне грудной клетки строго параллельно полу от груди влево, прямо, вправо;

– упражнение в положении стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняйте круговые движения руками вперед и назад. Выполните это упражнение 8–12 раз в каждую сторону. Данное упражнение помогает разогреться, а также развивать растяжку мышц рук и плечевого пояса;

– махи руками в положении на уровне грудной клетки строго параллельно полу от груди влево, прямо, вправо;

– тщательное разминание голеностопов, а именно поочередные круговые движения; ритмичное одновременное приподнимание на носочках;

– поочередное отрывание пяток при сведенных ногах из позиции стоя;

– круговые движения сомкнутыми коленями, круговые движения голенью сначала левой, затем правой ноги, легкий бег с захлестом голени назад в течение минуты, легкий бег с выбрасыванием прямых ног вперед по очереди;

– круговые движения бедром, сначала левым, затем правым; сидя на гимнастическом коврике, расставить ноги, согнутые в коленях, и поочередно класть ноги на бок, не смещая стоп;

– круговые движения тазом, упражнение «мельница»; наклоны к носкам стоя, не сгибая колен; выпады вперед по очереди на каждую ногу; перекаты; наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад.

Также эффективны и другие способы разминки.

1. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, кисти сжаты в кулак, одна рука вверху, другая внизу. Осуществляйте попеременные махи со сменой положения рук на противоположное. Повторите упражнение 8–12 раз в каждую сторону. Это упражнение улучшает растяжку мышц руки, подвижность плечевых суставов.

2. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены. При выполнении упражнения колени не сгибать. Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, стараясь достать пальцами рук или ладонями пол перед собой. В последнем наклоне нужно статически удерживать конечное положение 10–15 секунд. Выполнение упражнения развивает гибкость позвоночника и растяжку мышц, расположенных на задней поверхности ног.

3. Исходное положение – стоя, удерживаясь руками за опору. Выполните 8–12 круговых движений стопы в голеностопном суставе, опираясь пальцами ноги о пол. Повторите упражнение для другой ноги. Это упражнение улучшает подвижность и гибкость в голеностопных суставах.

4. Исходное положение – стоя, ноги скрещены (завести ногу за ногу), руки опущены. Выполните 8–12 пружинящих наклонов вперед, меняя через каж-

дые 3 наклона положение скрещенных ног на противоположное. Упражнение помогает улучшить растяжку задней поверхности бедер и развить гибкость позвоночника.

5. Исходное положение – стоя в наклоне вперед, руки в стороны, туловище и руки находятся в горизонтальной плоскости. Делайте широкие попеременные повороты верхней части тела вправо-влево с использованием инерционного движения рук. При каждом повороте рука, оказывающаяся внизу, должна касаться пальцев ноги (правая рука – левой ноги, и наоборот).

Выполните 8–10 раз в каждую сторону. Упражнение обладает широким комплексным воздействием – способствует развитию гибкости спины, позвоночника и растяжке мышц ног и туловища.

Положительно влияет на состояние суставов плавание. При плавании мягко разминаются все мышцы, суставы вновь начинают работать, снимается болевой синдром. Всем известно, что в воде легче двигаться, ведь она уменьшает вес человека, что приводит к снижению нагрузки на суставы.

Меры безопасности при подготовке к сдаче норм ГТО.

Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной. В данном случае это должен быть купальник (сплошной для женщин) или плавательные шорты/трусы – для мужчин. Если есть возможность, то можно заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО в выходные дни. Обязательно присутствие наблюдающего, который сможет оказать первую медицинскую помощь и вызовет скорую медицинскую помощь при необходимости.

3.6. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м

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

Материально-техническая база стрелкового оружия.

Выстрелом называется выбрасывание пули из канала ствола винтовки энергией пороховых газов, образующихся при сгорании заряда пороха, или энергией предварительно сжатых газов. Стрельба из пневматической винтовки производится с определенными типами оружия (ВП типа Иж-38, Иж-60, Мр-512, Иж-32, Мр-532, MLG, DIANA) В пневматической винтовке ИЖ-38 (ИЖ-22) для выстрела используется энергия сжатого воздуха, образуемого в воздушной камере ствольной коробки при быстром движении поршня под действием предварительно сжатой боевой пружины. Сжатие боевой пружины

производится мускульной энергией стрелка при повороте вниз дульной части ствола, который используется как рычаг.

Масса свинцовой пули 0,5 г, а масса винтовки ИЖ-38 – 2800 г, следовательно, отношение их масс равно $2800 : 0,5 = 5600$. Это значит, что скорость движения винтовки назад в 5600 раз меньше, чем скорость пули, т. е. весьма незначительна ($\approx 0,01$ м/с).

Отдача винтовки – это движение винтовки назад во время выстрела под действием давления боевой пружины, а затем сжатого воздуха в воздушной камере ствольной коробки.

Сила отдачи винтовки действует до тех пор, пока пуля не вылетит из канала ствола.

Стрелок воспринимает силу отдачи винтовки плечом, к которому прижат приклад винтовки. Но направление силы отдачи и направление силы сопротивления плеча не совпадают. Поэтому возникает пара сил, вызывающая вращательное движение оружия в вертикальной плоскости. При выстреле ствол подбрасывается вверх.

Угол поворота винтовки вверх при отдаче зависит от конструкции винтовки, ее массы, способа ее удержания, начальной скорости пули и других факторов.

Технические и методические основы стрельбы из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку.

Элементы техники выполнения выстрела: подготовка, управление спуском, прицеливание, задержка дыхания – являются общими составляющими для стрельбы из любого вида оружия. Поэтому рекомендуется начинать обучение именно со стрельбы из пневматического оружия. Основными преимуществами стрельбы из пневматического оружия являются:

- прицеливание с открытым прицелом, когда четко выражены планка с прорезью и мушка; это позволяет начинающим стрелкам легче понять, что такое «ровная» мушка, разучить и освоить один из важных элементов техники выполнения выстрела;

- выстрел выполняется по неподвижной мишени, при этом и винтовка должна находиться в устойчивом, практически неподвижном положении; это дает стрелку возможность не торопиться, отложить попытку, если возникают затруднения;

- так как винтовка почти неподвижна, стрелок может нажимать на спусковой крючок плавно, ускоряя движения указательного пальца за счет постепенного наращивания усилия;

– среди большинства видов стрелкового оружия, пневматическое оружие является менее безопасным, поэтому готовиться к сдаче нормативов могут не только юноши, но и девушки;

– практически не имеет отдачи.

Методические основы стрельбы.

К стрельбе из винтовки допускаются только те студенты, которые по оценке руководителя уверенно владеют изготовкой, прицеливанием, производством и прекращением стрельбы, соблюдают меры безопасности, знают условия и порядок упражнений. Стрельба разрешается только из исправного, приведенного к нормальному бою оружия.

На исходном положении и рубеже учащиеся открывают огонь только по команде руководителя стрельбы. Выдача пульк студентам осуществляется руководителем стрельбы на пункте выдачи боеприпасов. Зарядка оружия производится по команде руководителя стрельбы. На рубеже открытия огня оружие применяется только по указанной цели. Запрещается направлять оружие в тыл, стороны, направлять и прицеливать в людей, даже если оно не заряжено. Осмотр оружия производится руководителем стрельбы на рубеже открытия огня после стрельбы каждой смены. По окончании выполнения упражнений по стрельбе каждая смена под командой руководителя стрельб подводится к мишеням для их осмотра. После осмотра мишеней стреляющая смена возвращается на исходное положение.

Инструкция по соблюдению мер безопасности при стрельбе.

1. Оружие всегда должно быть направлено стволом в сторону мишеней, при переноске – стволом вверх.

2. Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять.

3. Никогда не держите палец на спусковом крючке, даже если оно разряжено и не взведено.

4. Не оставляйте оружие без присмотра.

5. Не трогайте оружие, если в районе мишени находятся люди, даже если оно не заряжено.

6. Не передавайте друг другу заряженное и (или) взведенное оружие.

7. При стрельбе на короткие дистанции (менее 5 метров) используйте защитные очки.

8. Когда стрельба не ведется, держите оружие открытым (с открытым затвором), но не взведенным и не заряженным.

9. Беспрекословно выполняйте команды руководителя стрельбы, в противном случае вас отстранят от стрельбы.

10. Заряжать и взводить оружие можно только на огневом рубеже по команде руководителя стрельбы.

11. При прицеливании через телескопический оптический прицел не касайтесь окуляра бровью. Пневматическое оружие обладает отдачей, и при выстреле возможна травма брови и глаза.

12. При стрельбе из винтовки с установленным оптическим прицелом учитывайте, что ось канала ствола находится ниже оси прицела. Возможно попадание пули в близко расположенные предметы, не видимые в прицел или расположенные ниже прицела, но напротив ствола.

13. Перед стрельбой проверяйте техническое состояние оружия, затяжку крепежных винтов.

14. Ремонт, настройка и проверка работоспособности оружия производится в специально отведенном месте с соблюдением всех мер безопасности.

15. Учитывайте возможную траекторию полета пули при пробитии мишени, при рикошете и при промахе.

Основы стрельбы.

Для достижения успехов в меткой стрельбе начинающим стрелкам необходимо добиться прежде всего прочных навыков в правильном выполнении приемов стрельбы. Для подготовки необходимы тренировки с винтовками или с их макетами (можно использовать непригодное оружие для стрельбы).

Макеты по возможности должны как можно точнее соответствовать винтовке по массе, форме и расположению центра тяжести.

Изготовка. Под термином «изготовка» следует понимать комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает определенное положение для стрельбы – лежа, стоя и с колена. Важно подобрать такой прием изготовки, при котором меньше расходуется физической энергии, создаются благоприятные условия стрельбы.

Основными требованиями к изготовке являются:

– создание необходимого равновесия стрелка с оружием с оптимальным для этого напряжением мышечного аппарата;

– обеспечение нормального функционирования зрительного аппарата, внутренних органов и кровообращения.

Изготовка для стрельбы из винтовки, сидя за столом. Это упражнение является тренировочным и используется на начальном этапе обучения при подготовке и сдаче норм ГТО. Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол рекомендуется как начинающим, так и опытным стрелкам для выработки и поддержания автоматизма и постоянства усилия и мест удержания оружия. После освоения правильной изготовки надо тренироваться в длительности изготовки, постепенно увеличивая время удержания винтовки до утомления (но не переутомления). Это упражнение способствует

увеличению статической выносливости позы для стрельбы. Данная подготовка является самой простой и удобной для начального обучения пулевой стрельбе.

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола или стойки, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением грудных мышц.

Винтовку надо взять правой рукой за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева сверху, а остальные три пальца – слева снизу.левой рукой взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони, ближе к большому пальцу.

Затем надо наклониться над столом и опереться на него локтями. При этом левые локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться под винтовкой или несколько левее – в зависимости от телосложения стрелка. Правый локоть располагается сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на приклад так, чтобы она всем весом опиралась на гребень приклада, а мышцы шеи не напрягались. Глаза по возможности смотрят прямо в прицел.

Ноги стрелок располагает так, как ему удобно, примерно на ширине плеч.

Самоконтроль принятого положения производится 2–3 раза. Он заключается в том, что после принятия данного положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем открывает их и проверяет совмещение точек наводки винтовки и прицеливания. Если оказалось, что ровная мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, не нарушая систему «стрелок – оружие», то есть не сдвигая винтовку относительно тела стрелка.

Если точка наводки винтовки оказалась сбоку по отношению к точке прицеливания, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки с точкой прицеливания.

Если точка наводки винтовки оказалась ниже (выше) точки прицеливания, то надо немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигать с места локти.

Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом.

Если оказалось, что мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, не нарушая систему «стрелок – оружие», то есть не сдвигая винтовку относительно тела стрелка.

Если точка наводки винтовки оказалась сбоку *точки прицеливания*, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки с точкой прицеливания.

Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом.

Если точка наводки винтовки оказалась ниже (выше) *точки прицеливания*, то надо немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигая с места локти.

Меткая стрельба возможна только при правильной фиксации винтовки для всех выстрелов выполняемого упражнения.

Изготовка для стрельбы стоя. Это положение является самым трудным, поэтому прежде чем приступить к стрельбе стоя, надо хорошо усвоить приемы стрельбы в положении сидя за столом. Сначала надо отработать приемы изготовки в положении стоя без прицеливания, а затем уже приступить к отработке всех элементов стрельбы. Только после этого можно переходить к практической стрельбе.

1. Положение ступней при стрельбе стоя должно обеспечивать максимальную устойчивость, которая помогает корректировать положение тела при стрельбе относительно мишени. Ступни располагаются примерно на ширине плеч или более, в то время как левая ступня параллельна линии огня, а пальцы правой ступни слегка направлены в сторону для оптимального баланса и контроля.

Вес тела распределяется на обе ноги одинаково или немного к левой ступне. Стабильность винтовки и устойчивость зависят от весового баланса на уровне ступней. Если слишком большой вес приходится на левую ступню, винтовка уведется горизонтально, а если слишком много приходится на спину, винтовка падает вертикально.

Положение ступней также служит для коррекции положения для стрельбы относительно мишени. Обычно левая ступня зафиксирована и практически находится под прямым углом к линии стрельбы, а правая ступня используется для коррекции следующим образом: расширяя положение – ствол идет вверх, сужая положение – ствол идет вниз, перемещение вперед – ствол идет налево, назад – ствол идет вправо.

2. Положение таза должно быть на линии стрельбы. Бедра направлены вперед к мишени. Если таз повернут в сторону, происходит неравномерное давление на ноги и мышцы спины, что нарушает стабильность положения и концентрацию стрелка из-за движения винтовки.

3. Левая рука находится строго под винтовкой.

4. Левый локоть в стрельбе стоя прислоняется к левому бедру или немного вправо. Винтовка находится на кулаке левой руки таким образом, чтобы запястье было под прямым углом, а рука расслаблена, при этом полный вес винтовки передается через предплечье к бедрам и далее к ногам.

Размещение локтя на животе или по направлению влево приводит к нестабильности положения и ненужной напряженности мышц с целью удержания винтовки на мишени.

5. Положение ног. Ноги прямые, с минимальным напряжением мышц, что необходимо для устойчивости положения. Чтобы найти нужное положение, когда давление на пальцах и пятках сбалансировано, необходимо встать в стойку, закрыть глаза и сконцентрироваться на ступнях и ногах.

6. Тело в положении стоя. Тело наклонено назад, весь изгиб происходит выше талии. Это поможет расположить винтовку над центром точки опоры и обеспечить стабильность положения. Цель принятия данного положения – расположить центр тяжести винтовки ближе к средней линии тела, что снижает напряжение мышц, вызванное держанием винтовки.

7. Правая рука поднята на 30–40°, что позволяет установить затыльник приклада на плече.

8. Правое плечо расслаблено.

9. Положение головы. Голова прямая, без наклона, чтобы щека могла опереться на «щеку» приклада без каких-либо усилий. Прислоняясь головой к прикладу, во-первых, осуществляют контроль приклада (дополнительная точка опоры). Во-вторых, голова должна быть размещена так, чтобы глаз был прямо на линии прицеливания. Ошибочно приподнимать голову и сильно давить на «щечку». Голова должна нормально прислоняться к «щеке» приклада; регулируя «щечку» приклада вертикально и горизонтально, расположить глаз на линии прицеливания.

Для стрельбы стоя надо встать около линии огня, не наступая на нее, примерно вполоборота направо по отношению к линии прицеливания. Ноги прямые, ступни примерно на ширине плеч, тяжесть тела распределена поровну на обе ноги, но есть небольшой наклон тела к носкам; туловище немного прогнуть назад, чтобы компенсировать тяжесть винтовки.

Форма организации занятий при подготовке к сдаче норм ГТО.

Занятия и тренировки по стрельбе можно проводить в тирах города.

Тренировочный комплекс в стрельбе без пуль из винтовки:

– удерживать винтовку, прицеливаясь, нажать на спусковой крючок, соблюдать режим дыхания, координировать все действия при стрельбе;

– удерживать наводку винтовки в течение 2–10 мин. в зависимости от подготовки стрелка. При этом приклад винтовки все время находится в выемке плеча,

руки устойчиво держат винтовку, положение ведущего глаза относительно прицела фиксируется прижатой к прикладу щекой;

– дышать ровно и неглубоко. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полувдохе на 7–10 с. для выработки полного автоматизма однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок;

– повторить то же самое с прицеливанием с помощью учебного удлинителя прицельной линии.

Данное упражнение повышает физическую выносливость стрелка и дает значительное улучшение результатов стрельбы.

3.7. Самозащита без оружия

Участники тестирования выполняют комплексы приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» в соответствии с перечнем для соответствующей ступени комплекса ГТО.

Демонстрация приемов испытания (теста) «Самозащита без оружия» выполняется на ковре самбо (допускается использование гимнастических матов или татами).

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 – начисляются при выполнении приема, но при наличии 1-й ошибки.

3 очка – начисляются при выполнении приема без ошибок.

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

Тестирование приемов самостраховки (безопасного падения) проводится на твердой поверхности (пол деревянный или с синтетическим покрытием).

1) Самостраховка при падении на спину перекатом.

Ошибки:

- запрокидывание головы;

- одновременное касание лопатками и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

2) Самостраховка при падении на бок перекатом

Ошибки:

- касание головой поверхности пола;

- одновременное касание лопаткой и тазом (плоская спина);

- неправильное положение рук и ног.

3) Самостраховка при падении вперед на руки

Ошибки:

- падение на выпрямленные руки;
- касание поверхности лицом или туловищем;
- касание поверхности коленями.

4) Действия 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 ответное действие (рычаг внутрь) и сопровождение (загибом 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 одноименным предплечьем внутрь; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

Ошибки:

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

6) Действия нападающего: выполняет удар рукой снизу в голову. Защитные действия участника: блок разноименным 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) Действия нападающего: выполняет удар коленом в живот (в пах). Защитные действия участника: блок одноименным 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 обездвиживание (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 с 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).

Запрещенные действия и приемы.

Запрещенные действия и приемы при демонстрации, за которые участника могут снять с тестирования:

- влекущие за собой травмы;
- направленные на срыв выполнения приема;
- опоздание с выходом на площадку после объявления более чем на 2 мин.;
- некорректное поведение во время проведения тестирования.

При всех вышеперечисленных ситуациях участник отстраняется от выполнения нормативов. Дисквалификация фиксируется в судейском протоколе.

Все участники тестирования должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать выполнению испытания (теста).

Перед началом выступлений всем участникам одновременно предоставляется право выполнить разминку продолжительностью не более 15 минут.

По окончании тестирования участник, демонстрирующий технику, занимает исходное положение в центре ковра лицом к столу жюри и ждет объявления результатов выступления.

3.8. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норматива испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (далее – «Туристский поход») проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута протяженностью не менее указанного количества километров, установленных государственными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с III по IX ступени. Кроме этого, с III по VII ступени при прохождении маршрута осуществляется проверка туристских навыков. Выполнение нормативов проводится, как правило, в природной среде, при этом характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «спортивный туризм», «спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма».

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III-V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется как минимум двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе.

Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III-VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода

Должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Должен уметь:

- подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;
- выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;
- передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- оказывать первую медицинскую помощь при ушибах, ссадинах, потерях, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;
- владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования

Испытания проводятся как в природной среде, так и на искусственном рельефе.

Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Дистанция проведения испытаний

Дистанция должна быть спланирована так, чтобы:

- участники не пересекали опасные места (железнодорожные пути, дороги с интенсивным движением транспорта и т.п.), не передвигались по запретным для движения территориям (посевы, лесопосадки и т.п.), через неблагоприятные в экологическом отношении участки (свалки, отстойники очистных сооружений и т.п.);
- физический и технический уровень подготовки участников соответствовал сложности дистанции.

Форма одежды и требования к снаряжению

Одежда и обувь должна обеспечивать работоспособность участника и не наносить повреждений судейскому снаряжению, собственному снаряжению, а также оборудованию дистанции.

Пригодность и исправность снаряжения, обеспечивающего безопасность, проверяется судьей при группе участников.

В случае неисправности снаряжения участник к тестированию не допускается.

Техническое обеспечение группы на маршруте

Ответственность за комплектность и качество снаряжения лежит на участниках туристской группы.

Количественный состав и качество необходимого снаряжения определяется особенностями маршрута, его сложностью, препятствиями, районом проведения, сезоном.

Рекомендуемый набор навыков

Для получения бронзового знака отличия необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками, для получения серебряного знака отличия – не менее чем 5 навыками, для получения золотого знака отличия – не менее чем 7 навыками.

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде

Рекомендуется использовать 2-3 местные палатки (типа «домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» – до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

Укладка рюкзака

Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

Разведение костра

Без учета времени на заготовку дров на разведение костра дается до 10 минут.

По выбору организаторов:

- типы костров (нодья, таежный и т.д.)
- методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места);

Участникам могут быть предложены следующие испытания:

- разогрев воды (1 литр);
- пережигание над костром нитки.

Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, при этом одновременно можно зажигать только одну.

При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивается проволокой, натянутой на высоте 30-50 см.

Финишем является обрыв пережигаемой нити, или при кипячении воды, – доведение до состояния «белого ключа».

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов):

Подъем, траверс, спуск по травянистому склону. Этап оборудуется на склоне крутизной 15-20 градусов, протяженность каждого участка – до 30 метров.

Подъем по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность участка – до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну. Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см.

Траверс, спуск по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность каждого участка – до 40 метров.

Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно, таким образом, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Преодоление болота по жердям (еланям, гати). Протяженность этапа – 20-25 метров.

Преодоление чащобного, буреломного участка. Длина чащобного участка (завала) – до 20 метров.

Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна от 5 до 10 метров, диаметр 20-30 см;

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревок). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20-40 градусов, протяженность до 40 метров.

Вязка узлов

Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, «проводник», схватывающий, брамшкотовый, «восьмерка».

Навыки ориентирования

Участники должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов или принять участие в соревнованиях по ориентированию.

Оказание первой медицинской помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание:

- рассказывает о порядке оказания первой медицинской помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки);

- отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего – один из трех предложенных: на волокуше, на руках, на импровизированных носилках.

Экологические навыки:

- утилизация, сбор и вынос мусора;
- восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов;
- расчистка и благоустройство родников.

Помимо рекомендуемых организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года, и широко использующихся в туристских походах данного региона.

Проверка навыков

Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

В центрах тестирования рекомендуется проводить проверку навыков в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Возможно как индивидуальное участие, так и в составе команды. Отчетным документом о совершении туристского похода является:

- приказ образовательной организации о совершении похода;
- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;
- протокол о приемке туристских навыков для III-VII ступеней;
- протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм золотого знака отличия.

На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует протокол по виду испытания (тесту) «Туристский поход» установленного образца.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение правил охраны природы, памятников истории и т. п.;
- использование посторонней помощи;
- действия, вызывающие опасность для участников, судей или зрителей;
- невыполнение требований судей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература

1. Гриднев, В. А. Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения / В. А. Гриднев, С. В. Шпагин. – Тамбов: Изд-во ФГБОУ ВПО «ТГТУ». – 2015. – 80 с.

2. Добрынин И. М. Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: учебное пособие / И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2016. – 99 с.

3. Кокшаров Е. В. Подбор и подготовка лыжного инвентаря: методические рекомендации / Е. В. Кокшаров; под ред. Е. В. Кокшарова, Е. А. Слушкиной. Екатеринбург: ФГБОУ ВПО УрИ ГПС. – 2011. 30 с.

4. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172. «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)».

5. Салахиев Р. Р. и др. «История и возрождение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: учебно-методическое пособие / Р. Р. Салахиев и др. – Казань: КФУ, 2015. – 88 с.

6. Столяр К. Э. и др. Дисциплина «Физическая культура и спорт». ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов: учебное пособие / К. Э. Столяр и др. – Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2016. – 63 с.

Дополнительная литература

7. Абрамович Д. В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 103.

8. Анищенко В. С. Физическая культура. Методико-практические занятия студентов. М.: Издание Российского университета дружбы народов, 1999.

9. Ануров В. Л. Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: материалы научно-практической конференции / В. Л. Ануров, Т. В. Кострюков. М.: ИНЭП, 2007. С. 74–78.

10. Бирюков А. А. Массаж и самомассаж. Изд. 2-е. Ростов н/Д: Феникс, 2000.

11. Бочкарева С. И. Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями: метод. пособие. М.: МГУЭСИ, 2004.
12. Виленский М. Я. Физическая культура работников умственного труда. М.: ФиС, 1987.
13. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю. К. Гавердовский. М.: Физкультура и спорт, 2007. 912 с.
14. Гавроница Г. А., Чедова Т. И., Коломейцева Е. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: учеб.-метод. пособие / Перм. гос. нац. исслед. ун-т. Пермь, 2016.
15. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2004.
16. Готовцев П. И., Дубровский В. И. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом. М.: ФКиС, 1986.
17. Грачев О. К. Физическая культура: учеб. пособие. М.: ИКЦ «МарТ», 2005.
18. Дуркин П. К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре [Текст] / П. К. Дуркин, М. П. Лебедева // Физическая культура в школе. – 2016. – № 3. – С. 36–42.
19. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов. Изд. 6-е, испр. и доп. М.: Феникс, 2010.
20. Жораева О. П. Нормативы комплекса ГТО VI ступени и физическая подготовленность студентов-юношей [Текст] / О. П. Жораева, В. Г. Королев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 1. – С. 61-63.
21. Зуев В. Н. О конверсии правового вектора в комплекс ГТО для синергетического эффекта отраслевой государственной идеологии 1931-2015 гг. [Текст] / В. Н. Зуев, П. Г. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №5. – С. 46–49.
22. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1983.
23. Ильинич В. И. Физическая культура: учебник / В. И. Ильинич. М.: Изд-во «Гардарики», 2007. 350 с.
24. Ирхин В. Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: уроки истории [Текст] / Ирхин В. Н. [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 92.
25. Кокоулина О. П. Основы теории методике физической культуры и спорта: учеб.-метод. пособие. М.: МГУЭСИ, 2007.

26. Колунин Е. Т. Готовность легкоатлетов 9-10 лет к выполнению нормативов ВФСК ГТО [Текст] / Е. Т. Колунин, Н. Е. Аксенов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №1. - С. 38-39.
27. Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [Текст] / Г. В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 2-8.
28. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: ФиС, 1989.
29. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М., 2005.
30. Лубышева Л.И., Ливиненко С.Н. Инновационные процессы в развитии физической культуры в Российской Федерации: итоги науч.-практ. конф., посвящ. 80-летию журнала «Теория и практика физической культуры» // Теория и практика физической культуры. 2006. № 1.
31. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры. М.: ФиС, 2001.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физической культуры. Изд. 4-е. М.: Лань; Омега, 2004.
33. Наговицын Р. С. Разработка веб-портала для подготовки студентов к тестированию по нормам ГТО [Текст] / Р. С. Наговицын [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 1. – С. 39–42.
34. Немов Р. С. Общая психология. СПб.: Питер, 2006.
35. Озолин В. Н. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ: Астрель, 2004.
36. Орлов Р. С., Ноздрачев А. Д. Нормальная физиология: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009.
37. Погадаева А. Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – №6. – С. 17.
38. Сайт ВФСК ГТО <https://www.gto.ru/>
39. Синявский Н. И. Готовность выпускников образовательных школ г. Сургута к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 3. – С. 12–13.
40. Спортивно-оздоровительный бег. Рекомендации для тренирующихся самостоятельно. М.: Советский спорт, 2004.
41. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 480 с.

42. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. 2-е изд. М.: Академия, 2005.

43. Шатохин А. Г. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» [Текст] / А. Г. Шатохин, Н. С. Бутыч// Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 5. – С. 17.

VI СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)*

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Серебр. знак	Золотой знак	Бронз. знак	Серебр. знак	Золотой знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1	Бег на 30 м	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	10	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5	Челночный бег 3*10 м	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	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин., сек.)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,10
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30

Продолжение таблицы

12	Туристический поход с проверкой туристических навыков	15 км					
13	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		7	8	9	7	8	9
* При выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

VI СТУПЕНЬ
МУЖЧИНЫ
(возрастная группа от 18 до 29 лет) *

№ п/п	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронз. знак	Серебр. знак	Золотой знак	Бронз. знак	Серебр. знак	Золотой знак
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1	Бег на 30 м	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3	Подтягивание 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 с прямыми ногами на гимнастической скамье (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

Продолжение таблицы

7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8	Поднимание туловища из положения лёжа 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 (бег по пересеченной местности) (мин., с.)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10	Плавание на 50 м (мин., с.)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков	15 км					
13	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		7	8	9	7	8	9
* При выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

Справка-допуск к выполнению норм ВФСК ГТО

Дана _____ г.р., в том, что он (она) по состоянию здоровья и физической подготовки допускается к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Врач _____ (личная печать)

Дата, печать медицинской организации _____

Учебное издание

- Гавронина
Галина Аркадьевна** – к.п.н., доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет»;
- Чедова
Татьяна Ивановна** – к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет»;
- Чедов
Константин Васильевич** – к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Пермский государственный национальный исследовательский университет»

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» в системе физического
воспитания студентов вуза**

Учебное пособие

Редактор *О. К. Кардакова*
Техническая подготовка материалов: *О. К. Кардакова*

Объем данных 1,34 Мб
Подписано к использованию 10.07.2019

Размещено в открытом доступе
на сайте www.psu.ru
в разделе НАУКА / Электронные публикации
и в электронной мультимедийной библиотеке ELiS

Издательский центр
Пермского государственного
национального исследовательского университета
614990, г. Пермь, ул. Букирева, 15