

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ И.А.БУНИНА»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



# **БЕГАЙ! ПРЫГАЙ! МЕТАЙ!**

**V – XI ступень**

**Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне»**

Учебно-методическое пособие  
для самостоятельной подготовки студентов ВУЗов  
к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «ГТО»



Елец – 2018

УДК 796  
ББК 74.200.55  
**Б 37**

Размещено на сайте по решению редакционно-издательского совета  
Елецкого государственного университета им. И.А.Бунина  
от 29.01.2018, протокол № 1

Учебно-методическое пособие подготовили:

Карасева Е.Н. – раздел: 2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; Нижник Г.Н. – раздел: 3.14;  
Карташова Е.В. – раздел 3.5; 3.6; 3.7; Батуркина Г.В. – раздел 3.15;  
Стюшин О.А. – раздел 3.12; Наумов А.А. – раздел 3.10; 3.11;  
Ларина Н.С. – раздел 3.16; Австриевских Н.В. – раздел 3.8;  
Голубева С.Е. – раздел 3.9; Александров С.Н. – раздел 3.13;  
Кравцов А.Н. – раздел 3.17; Коватёв Д.В. – раздел 3.18

**Б 37** Бегай! Прыгай! Метай! V-XI ступень Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учебно-методическое пособие для самостоятельной подготовки студентов ВУЗов к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2018. – 85 с.

Учебно-методическое пособие включает практические разработки и методические рекомендации по разным видам спорта, которые могут быть использованы для самостоятельной подготовки обучающихся высших учебных заведений и населения, относящихся к VI-XI ступеней при сдаче нормативов ВФСК ГТО. Пособие поможет данной категории населения методически грамотно организовать свою самостоятельную физическую подготовку, а систематическое использование упражнений позволит улучшить физическую подготовленность и повысить работоспособность.

Пособие предназначено для студентов, населения РФ, учителей физической культуры и преподавателей, а так же всех заинтересованных граждан.

УДК 796  
ББК 74.200.55

© Елецкий государственный  
университет им. И.А. Бунина, 2018

## ВВЕДЕНИЕ

Разнообразные физические упражнения могут служить средством, необходимым для поддержания и сохранения здоровья. Подбор физических упражнений для самостоятельных занятий, порой становится непосильной задачей для многих студентов, если нет в этом специальных знаний. Сложность заключается, в разработке самостоятельного тренировочного процесса и определении оптимального уровня развития физических качеств, а так же оптимального соотношения между ними, с тем, чтобы достигнуть максимального спортивного результата.

Общая физическая подготовка студентов направлена на повышение функциональных возможностей организма, развитие силы, быстроты, гибкости выносливости и координации движений. Средствами общей физической подготовки являются разнообразные легкоатлетические и гимнастические упражнения, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол и другие подвижные и спортивные игры). Эффективны многообразные упражнения с отягощениями (вес отягощений подбирается индивидуально), амортизаторами, упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка, скамейка). Они комплексно развивают все физические качества.

Специальная физическая подготовка предусматривает выполнение разнообразных упражнений для развития и совершенствования специальных двигательных качеств, навыков и способностей, необходимых для достижения хороших результатов при сдаче зачетных требований норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

## **1. ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»** (далее ВФСК ГТО) – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, которая предусматривает подготовку и выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Принципы реализации ВФСК ГТО:**

а) добровольность, доступность; б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность; в) обязательность медицинского контроля; г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

### **Задачи ВФСК ГТО:**

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 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, 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.

### **Структура ВФСК ГТО.**

Состоит из 11 ступеней и включает возрастные группы: - первая ступень – от 6 до 8 лет; - вторая ступень – от 9 до 10 лет; - третья ступень – от 11 до 12 лет; - четвертая ступень – от 13 до 15 лет; - пятая ступень – от 16 до 17 лет; - шестая ступень – от 18 до 29 лет; - седьмая ступень – от 30 до 39 лет; - восьмая ступень – от 40 до 49 лет; - девятая ступень – от 50 до 59 лет; - десятая ступень – от 60 до 69 лет; - одиннадцатая ступень – от 70 лет и старше.

### **Содержание комплекса ГТО.**

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов испытаний (тестов), рекомендаций к недельной двигательной активности.

**Основные разделы нормативно-тестирующей части:** а) виды испытаний (тесты) и нормативы; б) рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативы.** Виды испытаний (тесты) – позволяют определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (наименование действия). Нормативы – позволяют определить степень развития физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков;

**Виды испытаний (тесты).**

Обязательные: - по определению уровня скоростных возможностей (челночный бег, бег 30, 60, 100 метров); - силы (подтягивание на высокой перекладине, из виса лежа, сгибание рук на полу); - выносливости (бег на средние и длинные дистанции, смешанное передвижение, скандинавская ходьба); - гибкости (наклон вперед и другие).

По выбору: - по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей (прыжки в длину с места, метание мяча, поднимание туловища); - координационных способностей (метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров); - уровню овладения прикладными навыками (бег и передвижение на лыжах, плавание, поход).

**Список используемой литературы:**

1. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309).

2. Постановление правительства Российской Федерации от 06.03.2018 г. № 231 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» положение о внесении изменений» (ГТО).

**Список используемых интернет-источников:**

1. <http://fok-inta.ru/index.php/gotov-k-trudu-i-oborone/129-pervyj-kompleks-gto>;

2. <http://krascsp.ru/istoriya-gto>;  
<http://26319school12.edusite.ru/DswMedia/normativno-pravovyeosnovyigto.pdf>.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ ВФСБ ГТО (ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ)

### 2.1. Бег на 100 м

Приступая к самостоятельной подготовке в беге на 100 м, нужно разобрать основные элементы, относящиеся к спринтерскому бегу, это: - реакция стартового ускорения; - достижение максимальной скорости и сохранение ее.

Бег на 100 метров, как и бег на 60 метров, состоит из четырех этапов: старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. При забегах на любые короткие дистанции особое внимание нужно уделить технике выполнения низкого старта и правильности установки стартовых колодок. Низкий старт бывает обычным, сближенным, растянутым и узким. *Обычный старт* представляет собой позицию, при которой расстояние между колодками и стартовой линией составляет 1-2 стопы. Начинаящим бегунам лучше увеличить это расстояние на длину голени. *Растянутый старт* характеризуется расстоянием от первой колодки до стартовой линии в две-три стопы, при этом расстояние между первой и второй колодкой должно составлять 1,5-2 стопы. Если речь идет о *сближенном старте* (рис.1) дистанция до стартовой линии будет равна 1,5 стопы, а до второй колодки – 1 стопа. При *узком* старте расстояние между колодками будет меньше чем от стартовой линии до первой колодки на полстопы. Выбор старта зависит от силы мышц спортсмена и его способности быстро реагировать на подачу сигнала.

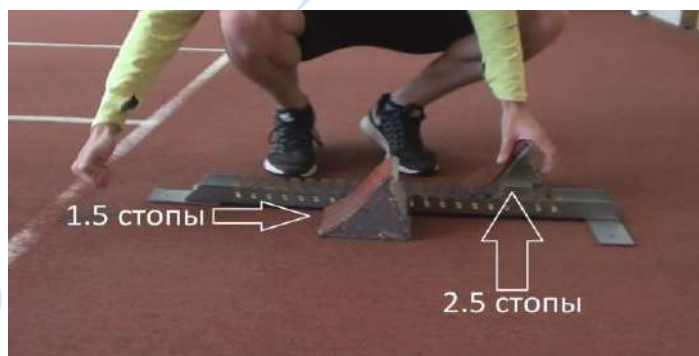


Рис. 1.

По команде «На старт» бегун занимает дорожку, по которой он будет осуществлять бег, упираясь ногами в колодки, а указательным и большим пальцем рук – в землю на стартовой линии, при этом ногу, расположенную сзади, он ставит на колено. Спину необходимо держать ровно, а взгляд направить строго вперед. На старте руки в локтях выпрямлены, носки кроссовок касаются беговой дорожки.

С командой «Внимание» спортсмену необходимо приподнять таз и перенести центр тяжести на стопы и руки. Бегун становится, словно сжатая пружина, которая готова в любую секунду мгновенно распрямиться.



Услышав звук выстрела или команду «Марш», спортсмен одновременно отталкивается ногой от колодки и руками от земли. Нога, стоящая впереди, распрямляется в тот момент, когда упирившаяся в колодку нога начинает маховое движение. Руки с началом движения двигаются одновременно – это позволяет быстрее набрать требуемую скорость.

Дистанция стартового разгона составляет 15-30 метров. На протяжении этого расстояния спортсмен двигается с немного наклоненным корпусом. Руки перемещаются размашисто и энергично. Дальнейшую дистанцию спортсмен преодолевает с прямым корпусом. Отталкивание от земли осуществляется согнутой ногой. Между приземлением ноги бедра должны быть сведены вместе. Руки расположены вплотную к телу, их работа должна быть максимально активной.

Если спортсмену удалось сохранить скорость бега вплоть до финишной черты, значит, тренировки не прошли зря.

Финишную прямую следует пересекать на полной скорости, как будто линия финиша находится на 10-15 м дальше.

### ***Примерный недельный план самостоятельных занятий***

***Занятие 1. Разминка:*** медленный бег 8-10 минут; общеразвивающие упражнения 10-15 минут (потягивания, упражнения для мышц рук, наклоны, упражнения для мышц ног, приседания, отжимание, прыжки, каждое упражнение выполняется не менее 6-8 повторений). Специально-беговые упражнения: - Бег с высоким подниманием бедра  $2 \times 60$  м; прыжки в шаге  $2 \times 60$  м; бег с захлестыванием голени  $1 \times 60$  м, бег на прямых ногах  $1 \times 60$  м, ускорения  $2 \times 60$  м. Интервалы между попытками 1-2 минуты, между сериями – 3-5 минут.

***Основная часть:*** - выбегания с низкого старта  $10 \times 25-30$  м (пять самостоятельно, пять по команде); - повторный бег  $4 \times 120$  м,  $4 \times 150$  м. (бежать в  $\frac{3}{4}$  силы, отдых между пробежками – до 5 минут).

***Заключительная часть:*** бег в слабом темпе 800-1000 м – упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 20 раз; - упражнения для мышц спины 3 подхода по 20 раз; - упражнения на растягивание мышц (шпагаты, наклоны) и расслабление.

***Занятие 2. Разминка:*** содержание то же, что и в занятии 1.

***Основная часть:*** - выбегания с низкого старта  $8-10 \times 20-30$  м; - повторный бег с высокого старта:  $5 \times 30$  м,  $5 \times 40$  м,  $5 \times 60$  м,  $2 \times 80$  м (бежать максимально быстро, отдых между попытками – 2-3 минуты, между сериями – 5-7 минут).

***Заключительная часть:*** бег в слабом темпе 2-3 минуты; - упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 20 раз; - упражнения для мышц спины 3 подхода по 20 раз; - упражнения на растягивание мышц (шпагаты, наклоны) и расслабление.

**Занятие 3. Разминка:** содержание то же, что и в занятии 1.

**Основная часть:** - переменный бег  $3 \times 100$  м (пример: 100 м – ускорение + 100 м – медленного бега  $\times 3$  р.),  $3 \times 120$  м (пример: 120 м – ускорение + 120 м – медленного бега  $\times 3$  р.) и  $3 \times 150$  м (пример: 150 м – ускорение + 150 м – медленного бега  $\times 3$  р.) интервал отдых между сериями – 6-7 минут); - выпрыгивание из полуприседа со штангой весом 20 кг на плечах (2-3 серии по 8-10 раз); - приседания со штангой весом 50 кг на плечах (2-3 серии по 8-10 раз); - упражнения на мышцы брюшного пресса (3 серии по 30 раз) и на мышцы спины (3 серии по 20 раз).

**Заключительная часть:** бег в слабом темпе 2-3 минуты; - упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 20 раз; - упражнения для мышц спины 3 подхода по 20 раз; - упражнения на растягивание мышц (шпагаты, наклоны) и расслабление.

### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения техники бега на короткие дистанции**

1. Движениями руками: одновременные, поочередные, попеременные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе в ритме шага, одно движение на 1-2 шага, с различной частотой движения.

2. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, на прямых ногах – только за счет разгибания стопы, прыжками вперед.

3. Старты из положения лежа, сидя, из полуприседа, упора лежа и др. по словесной команде, хлопку, свистку.

4. Повторный бег с ускорением от 30-150 м.

5. Бег с высоким подниманием бедра (10-15 м) с последующим переходом на быстрый свободный бег.

6. Семенящий бег (10-15 м, дистанция от 40-100 м) с последующим переходом на свободный бег.

7. Переменный бег с 2 – 3-мя переходами от бега с максимальной частотой движений к свободному бегу по инерции (40-100 м).

8. Бег с ходу 20-30 м и с разгона в 12-15 м.

9. Бег 20-30 м с низкого старта с последующим переходом на бег по дистанции до 100 м.

10. Бег под уклон и в гору (от 2 гр. до 10 градусов) от 60-100 м.

11. Бег на месте: - с высоким подниманием бедра; - с работой рук в темпе до 4-х шагов за 1 секунду: - в максимальном темпе с последующим ускорением вперед; - с противодействием партнера продвижению вперед.

12. Бег в упоре стоя – в высоком темпе (от 10 сек. – 20 сек.).

13. Старты из положения лежа, сидя, из полуприседа, упора лежа и др. по словесной команде, хлопку, свистку.

14. Бег с барьерами 30-60 м.

15. Прыжки на одной ноге от 3-10 подходов по 10 отталкиваний на каждую ногу.



16. Прыжки с доставанием подвешенного предмета (мяча, ленточки) бедром, плечом, головой.

17. Спрыгивания вниз с последующим выпрыгиванием вверх – вперед.

18. Прыжки со скакалкой в темпе 130-135 раз в 1 минуту с последующим убыстрением темпа.

19. В исходном положении стоя с опорой рукой о гимнастическую стенку, маховые движения прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой.

20. Ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума.

21. Подскоки и выпрыгивание в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении (60-100 отталкиваний).

### **Список используемой литературы:**

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общей ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М.: Из-во «Человек», 2013. – 212 с.

2. Физические упражнения для самостоятельной подготовки студентов к зачету по физической культуре: Метод. указания / Сост. И.П. Зайцева, О.Н. Зайцев, В.В. Насолодин, И.П. Гладких, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль, 2004. – 31 с.

#### *Список используемых интернет-источников:*

1. <http://runnerclub.ru/training/beg-na-sto-metrov.html>

## **2.2. Бег 2 км, 3 км по пересеченной местности**

Подготавливаясь к сдаче норм ВФСК «ГТО» студентам следует знать некоторые особенности техники бега на кроссовой дистанции:

- пробегая незнакомую дистанцию по пересечённой местности, нужно смотреть на несколько шагов вперёд, для того чтобы четко видеть место, куда ступит нога;

- во время бега на спуске (склоне) туловище следует слегка отклонить назад, а таз немного вывести вперёд, нога на грунт ставится с пятки, а во время бега по ровному участку трассы ногу следует ставить на переднюю часть стопы (носок);

- во время бега на подъеме туловище наклоняется вперёд, шаг укорачивается, нога ставится только с носка и как бы под себя; - короткие подъемы лучше преодолевать быстро;

- мягкий, особенно песчаный грунт следует преодолевать частыми и короткими шагами, в этом случае рекомендуется постановка ноги на полную стопу, тогда она не проваливается в мягкий грунт;

- бег по жесткому покрытию, такому как асфальт, брусчатая мостовая, бетон, следует бежать на передней части стопы, тогда ваш бег будет эластичным, упругим, что поможет избежать микротравм в стопе и различных других повреждений нижних конечностей.

## **Примерный недельный план самостоятельных занятий**

**Разминка:** медленный бег 8-15 минут, для подготовки организма к предстоящей работы. Общеразвивающие упражнения (наклоны, повороты, вращения, махи руками и ногами на месте и в движении, приседания, выпрыгивания, отжимания). Ускорения в равномерном темпе  $2 \times 100$  м.

**Занятие 1. Основная часть:** - повторный бег по 150-200 м в  $\frac{3}{4}$  силы (женщины: 6-8 раз, мужчины: 8-10 раз) с отдыхом между пробежками до 5 минут; - бег в равномерном темпе 10-15 минут с переходом на ходьбу.

**Заключительная часть:** упражнения на гибкость.

**Занятие 2. Основная часть:** бег в переменном темпе: женщины – 2 серии: 150 м в  $\frac{3}{4}$  силы + 100-150 м медленно + 150 м в  $\frac{3}{4}$  силы + 100-150 м медленно + 50 м в  $\frac{3}{4}$  силы. Серию повторить после 10-12 минут отдыха, мужчины – такая же серия. Повторить 3 раза после 8-10 минут отдыха между сериями.

**Заключительная часть:** упражнения на гибкость.

Через 2-3 недели регулярных самостоятельных занятий отрезки, пробегаемые в  $\frac{3}{4}$  силы, нужно увеличить (женщинам – до 200 м, а мужчинам – до 300 м).

**Занятие 3.** Бег по пересеченной местности в парке или вдоль дорог. Бегать следует в равномерном или переменном темпе в течение 35-50 минут – женщинам и 45-60 минут – мужчинам. Первые 2-3 недели бегать кросс рекомендуется в равномерном спокойном темпе.

### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения техники бега 2 км, 3 км**

1. Прыжки «лягушкой» (и.п. полный присед, выпрямляясь выпрыгиваем вверх, приземляясь на носки и принимаем и.п.).

2. Высокие прыжки (и.п. – о.ст., выпрыгиваем вверх, подтягиваем колени к груди, возвращаемся в и.п.).

3. Прыжки в полном приседе (и.п. полный присед, не разгибая ноги, выполняем прыжки на двух ногах, длина одного прыжка одна-две стопы).

4. Переменный бег (например: 200 м, 400 м, 600 м, 400 м, 200 м, после каждой дистанции бег в медленном темпе равный половине пробегаемой дистанции).

5. Повторный бег (например: 200 м – бег с ускорением; отдых; 400 м – бег с ускорением; отдых; 600 м – бег с ускорением; отдых; 400 м – бег с ускорением; отдых; 200 м – бег с ускорением; отдых. Пробегаемые дистанции могут варьироваться).

6. Фортлек (например: бежим кросс 2 км – женщины и 3 км. – мужчины, каждые 200 м выполняем ускорение).

7. Бег в горку (угол подъема в горку примерно  $20^\circ$ , длина подъема примерно 300 м) количество повторений выбирается индивидуально, согласно подготовленности занимающегося.

8. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности (в парке, в лесу) время пробегания подбирается индивидуально.

### Список используемой литературы:

1. Бегай! Прыгай! Метай! Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Под общ. ред. В.В. Балахничева, В.Б. Зеличенка. – М.: Изд-во «Человек», 2013. – 212 с.

1. Физические упражнения для самостоятельной подготовки студентов к зачету по физической культуре: Метод. указания / Сост. И.П. Зайцева, О.Н. Зайцев, В.В. Насолодин, И.П. Гладких, Яросл. гос. ун-т. – Ярославль, 2004. – 31 с.

### 2.3. Смешанный бег

Занятия «Смешанным бегом» или оздоровительным бегом, направлены преимущественно на развитие общей выносливости. При беге голова и туловище занимающегося должны быть наклонены таким образом, что бы бегун мог смотреть вперед на 10-15 метров. Руки согнуты в локтевом суставе под углом 90°, кисти – слегка сжать в кулак, руки расслаблены. Бежать необходимо за счет активных движений бедер, перенося голень расслабленной. Ногую ставят на грунт на всю стопу, движением сверху вниз. Бег по пересеченной местности имеет свои особенности: по мягкому, песчаному и скользкому грунту следует бежать мягкими и частыми шагами, в гору – небольшими, но не частыми шагами с сильным наклоном туловища вперед. С горы бежать удобнее, слегка отклонив корпус назад, ставя ногу с пятки, удлиненными шагами.

#### *Примерный план самостоятельных занятий*

Разминка: ходьбы – 3 мин., - общеразвивающих упражнений: для пальцев рук, запястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, позвоночника. Каждое упражнение выполняется по 6-8 повторений. Это могут быть упражнения в ходьбе (на носках, на внешней стороне ступни, боковые передвижения на двух ступнях одновременно вправо или влево, сжимания и разжимания пальцев в кулак, вращения в лучезапястных суставах, сгибания и разгибания в локтевых суставах, вращения в плечевых суставах, поднимания на носки, круговые движения в голеностопном суставе, энергичная ходьба и т.п.).

**В основной части** используется бег (или бег в сочетании с ходьбой), скорость и объем которого зависят от пола, возраста и уровня физического состояния.

Физиологами установлено, что наибольший эффект и наименьшую возможность перегрузок дают тренировки, когда число сердечных сокращений находится в этом диапазоне (таблица 1).

Таблица 1

**Оптимальная зона сердечных сокращений (по Л.П. Семенову)**

Возраст (лет)	Оптимальная зона (частота сердечных сокращений в минуту)
20	140-170
25	137-166
30	133-162
35	129-157
40	126-152
45	123-149
50	119-145
55	116-140
60	112-136
65	109-132
70	105-128

Беговые нагрузки в течение короткого времени (30 сек. – 1 мин.) доступны без ограничения практически всем здоровым людям 20-50 лет с различным уровнем физической подготовленности. Людям в возрасте старше 50 лет с низким и ниже среднего уровнями физической подготовленности, рекомендуется заниматься оздоровительной ходьбой без подключения кратковременных беговых нагрузок.

В таблице 2 приведены критерии соотношения бега и ходьбы.

Таблица 2

**Соотношение бега и ходьбы у впервые приступающих к занятиям бегом**

Дни занятий	Дозировка, мин		Дни занятий	Дозировка, мин	
	бег	ходьба		бег	ходьба
1–3	1	2	16-18	2,15	0,45
4–6	1,15	1,45	19-21	2,30	0,30
7–9	1,30	1,30	22-24	2,45	0,15
10–12	1,45	1,15	25-26	3,0	
13–15	2,0	1,0			

Для достижения тренировочного эффекта при 3-х кратных занятиях в неделю длительность бега должна быть не менее 30 мин., при 7-кратных занятиях в неделю – 10-15 мин. Информативным тестом самоконтроля для определения скорости бега является соотношение частоты шагов и дыхания во время бега. Скорость бега, при которой вдох на четыре шага сочетается с выдохом на четы-

ре шага (4:4) относится к невысокой. Соотношения ритма дыхания и количества шагов 3:3 характеризует бег средний, а 2:2 – высокой интенсивности.

**В заключительной части** скорость бега снижается, включается ходьба и несколько дыхательных упражнений.

#### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения техники смешанного бега**

1. Общеразвивающие упражнения: потягивания; наклоны головы вправо, влево, вперед, назад; вращения прямыми руками вперед назад; наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад; приседания до положения полуприсед; вращения в голеностопном суставе и др.

2. Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием голени; многоскоки; прыжки приставными шагами правым и левым боком и др.

3. Ходьба в среднем и быстром темпе (прохождение дистанции выбирается индивидуально);

4. Бег, чередованием с ходьбой (преодоление дистанции выбирается индивидуально);

5. Бег в медленном и среднем темпе (прохождение дистанции выбирается индивидуально).

#### **Список используемой литературы:**

1. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Под ред. проф. В.А. Епифанова, проф. Г.Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990.

2. Попов С.Н. Лечебная физическая культура / Под ред. С.Н. Попова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2004.

#### *Список используемых интернет-ресурсов:*

1. <http://referat.niv.ru/view/referat-art/108/107332.ht>.

#### **2.4. Скандинавская ходьба**

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно – ходьба с палками (фин. sauvakvely, от sauva – «палка» и kdvely – «ходьба», «прогулка») – вид оздоровительных тренировок, предполагающий занятия на свежем воздухе с использованием специальных палок. Техника скандинавской ходьбы напоминает обычную ходьбу: руки, ноги и туловище движутся свободно и синхронно: левая рука и правая нога вперед, затем следующий шаг – правая рука и левая нога вперед, и т.д. Во время ходьбы следует сначала становиться на пятку, а затем на носок, при этом движения должны быть плавными, без излишних рывков. Одну руку немного сгибают в локтевом суставе и вытягивают вперед, следя за тем, чтобы палка находилась под углом, а другую, согнутую в локтевом суставе руку, держат на уровне тазобедренного сустава и направляют назад. Амплитуда движения рук определяет ширину шага. При уменьшении размаха рук шаг делается мельче, и нагрузка снижается, а если необходимо сделать ходьбу более интенсивной, амплитуду движения рук увеличивают (рис.1).



Высота палок зависит от вашего роста. Формула для подбора палок, такова: ваш рост умножаем на коэффициент 0,68 ( $\pm 5$  см) и получаем длину палок.

Рисунок 1

## Северная ходьба Шаг за шагом

### Правильная техника

При северной ходьбе нужно держать спину прямо, вращением палками укрепляет мышцы грудной клетки и верхней части тела. Улучшается работа плеч и лопаток.

Когда рука с палкой уходит назад, отталкивайтесь и перемещайте вес на палку. Локти при этом должны оставаться прямыми.

Отводя руку назад, разжимайте ладонь.

Энергично отталкивайтесь задней ногой.

Во время тренировки отведите палку назад так, чтобы она находилась под углом 60 градусов от пятой передней ноги.

### Как подобрать палку?

рост	длина палки
195	135
190	130
185	125
180	120
175	115
170	110
165	105
160	100
155	95
150	90

Специальные палки для северной ходьбы оборудованы перчатками и съемными мусинными наконечниками, чтобы палки не стучали по тротуару. Острый выкончик пригодится при ходьбе по грунту.

### Первые шаги

**1-й шаг:** Ступайте, волоча палки за собой на перчатках или ремешках. Положение рук естественное.

**2-й шаг:** Сохраните палки ладонями, но по-прежнему волочите их за собой. Старайтесь держать локти прямо.

**3-й шаг:** Отталкивайтесь, отводя руку с палкой назад. Перенесите вес тела на палку: это облегчит работу суставов.

**4-й шаг:** Когда рука уходит назад, разжимайте ладонь, давая ей отдых.

### Распространенные ошибки

- 1. Паук**  
Ходок ставит палки перед собой. Горбится, не отталкивается руками.
- 2. Вязание**  
Ходок скрещивает локти и палки спереди.
- 3. Согнутые локти**  
Недостаточно работают мышцы плечевого пояса.

### Какие мышцы работают

При езде на велосипеде работают в основном мышцы бедер, ног и ягодиц. При ходьбе подключаются также мышцы верхней части тела: рук, плеч, грудной клетки и живота.



## ***Примерный план самостоятельных занятий***

Перед началом тренировочного занятия по скандинавской ходьбе следует выполнить разминку. Ниже приведем примерный комплекс специальных обще-развивающих упражнений с палками.

**Упражнение 1.** Исходное положение (далее И.п.) – стойка (далее ст.) ноги врозь, палка в руках, руки прямые подняты над головой; 1 – наклон туловища в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – наклон в левую сторону; 4. и.п. Выполняем 6-8 повторений.

**Упражнение 2.** И.п. – ст. ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – правая нога вперед, наклон туловища вперед, руки прямые назад; 2 – наклон назад, руки прямые вперед, 3 – левая нога вперед, наклон туловища вперед, руки прямые назад; 4 – наклон назад, руки прямые вперед. Выполняем 6-8 повторений.

**Упражнение 3.** И.П. – ст. ноги врозь, палки для ходьбы в руках, слегка отводим руки назад, так чтобы концы палок упирались чуть сзади. 1 – опираемся на палки, присед; 2 – и.п. Новичкам число повторений данного упражнения, следует начинать с 3-4 раз, от тренировки к тренировке увеличивая до 15 раз.

**Упражнение 4.** И.п. – ст. на правой ноге, опираемся правой рукой на палку, левая нога согнута в коленном суставе, удерживаем ее за голень, левой рукой, пяткой стараемся коснуться ягодичной мышцы. Удерживаем такое положение 10-20 секунд.

И.п. – ст. на левой ноге, опираемся левой рукой на палку, правая нога согнута в коленном суставе, удерживаем ее за голень, правой рукой, пяткой стараемся коснуться ягодичной мышцы. Удерживаем такое положение 10-20 секунд.

**Упражнение 5.** И.п. – ст. ноги врозь, в руках палки, обе палки для скандинавской ходьбы ставим перед собой на расстояние чуть согнутой руки, на ширине плеч. 1 – ставим правую ногу вперед на пятку, носок ноги направлен вверх, левую ногу сгибаем медленно в коленном суставе и наклоняемся вперед. Спину удерживаем ровно. Удерживаем такое положение 15 секунд; 2 – и.п.; 3 – ставим левую ногу вперед на пятку, носок ноги направлен вверх, правую ногу сгибаем медленно в коленном суставе и наклоняемся вперед. Спину удерживаем ровно. Удерживаем такое положение 15 секунд; 4 – и.п.

**Упражнение 6.** И.п. – ст. ноги врозь, палки в руках, руки слегка отведены в сторону. 1 – отводим руки назад-вверх, до ощущения натяжения мышц; 2 – и.п. Выполняем 5-6 повторений.

**Упражнение 7.** И.п. – ст. ноги врозь, палки в руках. 1 – наклон вперед, руки выносим прямые вперед, опираемся на палки, выполняем несколько пружинящих движения; 2 – и.п. Выполняем 5-6 повторений.

**Режим тренировочного занятия.** Рекомендуется проводить 2-3 тренировочных занятия в неделю, продолжительность занятия от 20 минут до 1 часа, зависит от подготовки занимающегося, пола, возраста и т.д. На первом занятии достаточно 20 минут ходьбы, постепенно увеличивая по 5-10 минут к каждому занятию. Скорость передвижения примерно равна 5-6 км/ч., если нет ни каких

противопоказаний по здоровью. Специалисты в области скандинавской ходьбы, советуют по возможности придерживаться ритма дыхания, с соотношением вдоха и выдоха 1:2, то есть делать вдох через два шага, а выдох – еще через четыре.

После завершения скандинавской ходьбы, рекомендуется проводить заминку длительностью 5 мин. Заминка включает в себя упражнения «Стрейчинга».

#### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения техники скандинавской ходьбы**

1. Имитационные движения рук без палок в руках, с палками в руках.
2. Ходьба по ровной местности;
3. Ходьба под уклон;
4. Ходьба в гору.

#### **Список используемой литературы:**

1. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера. – СПб.: Питер, 2015.
2. Скандинавская ходьба (Nordik walking): Метод. рекомендации / Сост. О.Б. Никольская. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 44 с.
3. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы // Журнал «Фундаментальные исследования». – 2014. – № 9.

#### *Список используемых интернет-ресурсов:*

1. <http://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html>;
2. <http://anisima.ru/pravila-skandinavskoj-xodby>.

#### **2.5. Подтягивание на низкой перекладине (девушки, женщины)**

Подтягивания – базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья. Для выполнения подтягивания на низкой перекладине занимающемуся нужно занять правильное исходное положение. Для этого нужно подойти к перекладине, выполнить хват руками сверху, так чтоб руки располагались на грифе на ширине плеч, присесть под гриф, таким образом, чтобы подбородок был на уровне грифа, руки при этом согнуты в локтевых суставах и не отрывая подбородок от грифа шагнуть вперед до момента, когда голова, туловище и ноги составят прямую линию. В этом положении ставится опора под ноги (пятки). После этого выпрямляются руки и занимающийся занимает исходное положение. Опора под пятки не должна превышать 4 см. Высота грифа для IV-IX ступеней – 110 см.

### **Примерный план самостоятельных занятий**

Приступая к самостоятельной подготовке, нужно помнить, что любые занятия физическими упражнениями мы начинаем с разминки. Комплекс обще-развивающих упражнений в данном случае, должен быть направлен на подготовку верхнего плечевого пояса к предстоящей работе. Сюда включаем: наклоны и вращения головы, круговые вращения в плечевых, локтевых запястных суставах рук, наклоны туловища и т.д.

**Режим тренировочного занятия.** Если занимающийся находится на нулевом уровне, то следует начинать выполнение упражнения с правильного исходного положения (переместиться в горизонтальное положение и упираться прямыми руками в пол, стопы упираются в пол пальцами; все тело должно образовывать прямую линию) и удерживать правильное исходное положение в течение 30 с., при этом тело обязательно должно быть ровным. Затем максимально сгибаем руки в локтевом суставе, при этом тело остается максимально прямым и удерживаем такое положение в течение 30 с. Повторяем каждое упражнение по 2-3 подхода.

Заниматься желательно 3-4 раза в неделю. Как только занимающейся сможет выполнить правильно 1-2 подтягивания, можно переходить к схеме увеличения нагрузок, таблица 3.

Таблица 3

#### **Примерная схема увеличения нагрузок при подтягивании на низкой перекладине у женщин**

Неделя занятий	Утро	день	вечер	Всего за день
1 неделя	3 по 1	3 по 1	3 по 1	9
2 неделя	3 по 3	3 по 3	3 по 3	27
3 неделя	3 по 7	3 по 7	3 по 7	63
4 неделя	3 по 10	3 по 10	3 по 10	90
5 неделя	2 по 15	2 по 15	2 по 15	90
6 неделя	2 по 20	----	2 по 20	80

#### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для подготовки к скандинавской ходьбе**

1. Отжимания от стены, гимнастической скамейки, пола.
2. Подтягивания на низкой перекладине хватом сверху, хватом снизу.
3. Упражнение «планка» на прямых руках, в упоре на локтях.
4. Упражнения на мышцы рук с гантелями, вес гантель регулируется самим занимающимся.
5. Упражнения на мышцы брюшного пресса.
6. Упражнения на мышцы спины.

## 2.6. Подтягивание на высокой перекладине (юноши, мужчины)

Подтягивание выполняется из исходного положения вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из данного исходного положения занимающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересек линию перекладины, затем опускается в вис, руки в локтевых суставах при этом выпрямляются полностью. Так же, необходимо следить за дыханием – на подъеме делаем выдох, а на спуске – вдох.

### *Примерный план самостоятельных занятий*

Приступая к самостоятельной подготовке, нужно помнить, что любые занятия физическими упражнениями мы начинаем с разминки. Комплекс обще-развивающих упражнений в данном случае, должен быть направлен на подготовку верхнего плечевого пояса к предстоящей работе. Сюда включаем: наклоны и вращения головы, круговые вращения в плечевых, локтевых запястных суставах рук, наклоны туловища и т.д.

#### **Режим тренировочного занятия.**

Существует множество методик повышения тренированности при совершении подтягиваний на высокой перекладине. Выбор каждой методики индивидуален и зависит от многих факторов: возраста, общего состояния здоровья занимающихся, от общего уровня физической подготовленности.

Если вы находитесь на нулевом уровне, то подготовку следует начинать с правильного исходного положения. Затем выполняем несколько подходов с максимально возможным сгибанием рук.

Заниматься самостоятельно желательно 3-4 раза в неделю. Как только вы дойдете до первого правильного подтягивания, можно переходить к схеме увеличения нагрузок. (Таблица 4)

Таблица 4

### **Примерная схема увеличения нагрузок при подтягивании на высокой перекладине у мужчин**

Неделя занятий	Утро	день	вечер	Всего за день (кол-во раз)
1 неделя	3 по 1 р.	3 по 1 р.	3 по 1 р.	9
2 неделя	3 по 3 р.	3 по 3 р.	3 по 3 р.	27
3 неделя	3 по 7 р.	3 по 7 р.	3 по 7 р.	63
4 неделя	3 по 10 р.	3 по 10 р.	3 по 10 р.	90
5 неделя	2 по 15 р.	2 по 15 р.	2 по 15 р.	90

## **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов в «Подтягивании на высокой перекладине» (юноши, мужчины)**

1. Подтягивания на низкой перекладине, хватом сверху.
2. Подтягивание с опорой на ногу. Исходное положение вис на перекладине, хват сверху. Нога ставится на опору высота 50 см (опорой может быть табуретка под перекладиной, перекладина от шведской стенки). Сгибаем и разгибаем руки, помогая ногой. В верхнем положении касаемся перекладины грудью, в нижнем, руки выпрямляем до конца.
3. Подтягивание с помощью партнера. Напарник должен мощно подталкивать наверх и тут же убирать руки. Усилия по пути наверх должны быть не чрезмерны лишь достаточны для того, чтобы подняться.
4. Подтягивания с отягощением (отягощение подбирается индивидуально)
5. Отжимания от пола.
6. Упражнение «Планка».
7. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

### **2.7. Отжимания от пола**

Отжимания – это физическое упражнение, развивающее большую грудную мышцу и трицепс; также при выполнении упражнения задействуются передние дельтовидные мышцы, локтевая мышца и плечевой пояс в целом. Отжимания от пола выполняются в три основные фазы, следующим образом:

1 фаза – сходное положение: тело держать прямо, спину не прогибать, живот втянуть, тело должно быть прямое как струна, составляя прямую линию от головы до голеней. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги выпрямлены и слегка расставлены, стопы сведены. Вес тела слегка перенесен на носки. Напрягите брюшной пресс, словно ожидаете удара в живот. Не расслабляйте его в ходе всего упражнения – это поможет удерживать тело в фиксированном положении;

2 фаза – сгибание рук. Сгибаем руки в локтевом суставе и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров. Опуская тело, делаем вдох.

3 фаза – разгибание рук. Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью в локтевом суставе. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Следите, что бы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения. Совершение одного подобного цикла считается отжиманием.

**Основные ошибки встречающиеся при отжимании:** - провисание (или задираание) таза. Выполняющий упражнение должен быть вытянуты в одну линию, бедра и ягодицы должны быть подтянутыми и находиться не ниже и не выше спины; - широко расставленные локти. Необходимо приучить себя держать руки как можно ближе к телу – так будет больше нагрузка на те группы

мышц, которые участвуют в упражнении. Если держать руки слишком широко, то есть риск потянуть грудные мышцы и получить травму.

### ***Примерный план самостоятельных занятий***

Приступая к самостоятельной подготовке, нужно помнить, что любые занятия физическими упражнениями мы начинаем с разминки. Разминка идентична разминке в подтягиваниях и длится не менее 1 мин.

Если вы находитесь на нулевом уровне физической готовности, то начните с отжимания от вертикальной поверхности или от вертикальной поверхности под углом. Только по мере увеличения подготовленности можно приступать к выполнению классических отжиманий.

Обратите внимание на положение рук. Располагая руки на ширине плеч, вы увеличиваете нагрузку на трицепсы, следовательно, достигаете цели по тренировке одной из основных мышц, работающих в данном упражнении. Отжимаясь, прижимайте локти к бокам. Необходимо помнить, что если вы изменяете положение рук, то вы сможете смещать нагрузку на различные группы мышц. Подобные упражнения рекомендуется выполнять занимающимся, достигшим хорошего уровня выполнения отжиманий.

Обычно на каждый этап выделяют от одной до нескольких недель – это зависит от индивидуальной физической формы занимающегося. Переходить на следующий уровень можно только после того, как предыдущий выполняется без труда, «с запасом».

При минимальном уровне физической подготовки рекомендуется начинать занятия с 10 повторений в одном подходе. Постепенно можно наращивать как число повторений, так и количество подходов. При этом необходимо прислушиваться к своему организму. В конце тренировки должно быть ощущение легкой усталости, перенапрягать мышцы нельзя. Тем более на первых занятиях.

Упражнение делят на несколько подходов, между которыми по две-три минуты отдыха.

Необходимо помнить, что занятия должны быть регулярными. Ниже приведена примерная схема увеличения нагрузок при отжиманиях для мужчин и женщин. (Таблица 5, 6)

Таблица 5

### **Примерная схема увеличения нагрузок при отжиманиях для мужчин**

неделя занятий	утро	день	вечер	всего за день
1 неделя	3 x 10	3 x 10	3 x 10	90
2 неделя	3 x 20	3 x 20	3 x 20	180
3 неделя	3 x 30	3 x 30	3 x 30	270
4 неделя	2 x 40	2 x 40	2 x 40	240



**Примерная схема увеличения нагрузок при отжиманиях для женщин**

неделя занятий	утро	день	вечер	всего за день
1 неделя	3 х 5	3 х 5	3 х 5	45
2 неделя	3 х 10	3 х 10	3 х 10	90
3 неделя	3 х 15	3 х 15	3 х 15	150
4 неделя	2 х 20	2 х 20	2 х 20	120

**Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов в «Отжимании от пола» (мужчины, женщины)**

1. Отжимания в облегченных условиях: с колен; горизонтальной поверхности и от стены, от гимнастической скамейке (и.п. – ноги опираются на носок, постановка рук на уровне плеч, туловище в идеально прямом положении. На выдохе – локти сгибаются и смещаются немного в стороны пока грудная клетка не коснется поверхности, на выдохе – выпрямляем руки).
2. Отжимания с широкой, средней и узкой постановкой рук.
3. Отжимания с шагом в бок (и.п. – в упоре лежа с близко поставленными руками на вдохе делается шаг в сторону одной рукой, затем производится сгибание обеих рук, и на выдохе происходит возвращение в исходное положение).
4. Отжимания на параллельно стоящих стульях, гимнастических скамейках.

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

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большей амплитудой. Гибкость – абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии. Существенного прироста гибкости можно добиться при регулярных систематических занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом их сложность должна постепенно и равномерно возрастать. При отсутствии регулярности занятий показатели гибкости будут снижаться и произойдет снижение общего двигательного потенциала.

Один из способов повышения двигательной активности – это система специальных упражнений на растягивание. Суть этой системы в том, что при растягивании разных частей и всего тела в соответствующих направлениях мы добиваемся чередования напряжения и расслабления в мышцах. Причем, меняя силу и направление нагрузки, используя различные приемы растяжек и комбинируя их в определенных сочетаниях, мы можем задействовать многие группы мышц. Воздействуя на мышечную деятельность человека растяжками, мы по-

вышаем его двигательную активность, улучшаем подвижность суставов и его психо-эмоциональное состояние.

Существуют современные системы: йога, стретчинг.

Стретчинг – система упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц. Термин стретчинг происходит от английского слова – натянуть, растягивать. В процессе упражнений на растягивание в статическом режиме занимающийся принимает определённую позу и удерживает её от 15 до 60 с., при этом он может напрягать растянутые мышцы. Физиологическая сущность стретчинга заключается в том, что при растягивании мышц и удерживании определённой позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. В практике физического воспитания и спорта упражнения стретчинга могут использоваться: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объёмной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог.

По сравнению с другими методами развития гибкости упражнения йоги имеют ряд преимуществ. Во-первых, упражнения йогов выполняются не с таким большим мышечным напряжением, они лишены ненужного повреждающего действия на ткани тела. Упражнения йогов активно вовлекают в работу проприорецепторы (нервные окончания в сухожилиях, связках и суставных капсулах) и интерорецепторы (нервные окончания внутренних органов), что, по признанию современной медицины, является важным фактором здоровья. Во-вторых, тело йогов не отличается слишком развитой мускулатурой. Йоги имеют стройное юношеское тело без излишних жировых отложений. В-третьих, упражнения йогов можно выполнять, учитывая их индивидуальные возможности. Позы йогов при правильном подборе и применении оказывают воздействие на все органы и системы организма, не вызывая от них оттока крови, а, напротив, улучшая её циркуляцию. В-четвёртых, известно, что такого физического совершенства, умения владеть своим телом йоги достигли благодаря чередованию веками продуманных и отработанных положений тела и полным расслаблением мышц. А умение расслаблять свои мышцы – одно из основных условий при развитии гибкости.

Биохимический анализ основных асан йогов позволяет сделать вывод, что в теле человека не остаётся какого-либо сустава, даже какого-то маленького кусочка мышц, не подвергающегося растягиванию. Одни из упражнений направлены на растягивание задней поверхности тела, другие – передней, третьи – боковых поверхностей, а также имеются упражнения, позволяющие растягивать мышцы при скручивании позвоночника или отдельных звеньев тела.

## ***Примерный недельный план самостоятельных занятий***

**Занятие 1. Разминка:** медленный бег 8-10 минут; общеразвивающие упражнения 10-15 минут (потягивания, упражнения для мышц рук, наклоны, упражнения для мышц ног, приседания, отжимание, прыжки, каждое упражнение выполняется не менее 6-8 повторений.)

**Основная часть:** специальные упражнения направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Выпад бегуна, боковой изгиб, растяжка мышц бёдер сидя, растяжка позвоночника и другие. Эти упражнения можно выполнять самостоятельно или с партнёром с различными отягощениями или тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, верёвками, скакалками. В среднем каждое упражнение повторяется 5-7 раз по 20-30 секунд с отдыхом 10-20 секунд. Суммарная двигательность нагрузки при использовании 7-10 упражнений может колебаться от 20 до 60 минут. Движения должны быть медленными, чтобы их можно было контролировать. Нельзя выполнять упражнения в быстром темпе. На начальном этапе занятий минимальная длительность 3 минуты (3-5 растяжек), максимальная 7-9 минут (7-9 растяжек).

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление.

### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения техники наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье**

1. Упражнение «выпад бегуна». Встать прямо и наклониться вперед так, чтобы опереться пальцами или ладонями об пол. Сделать одной ногой широкий шаг назад как можно дальше, одновременно сгибая вторую ногу в колене. Нужно добиться такого положения, чтобы согнутое колено составляло угол 90 градусов, а само колено должно быть над пальцами ног – не дальше. Дышать равномерно, распределить вес между обеими ногами и постараться «утопить» бедра еще чуть ниже. Находиться в такой позе 30 секунд. Повторить 2-3 раза для каждой ноги.

2. Упражнение «боковой изгиб». Стоя, ноги вместе, вытянуть руки вверх над головой ладонями вместе. Вдохнуть и согнуть тело вправо, плотно прижимая бедра одно к другому. Удлинить тело с одной стороны, не прогибаясь вперед или назад. Подождать минутку, вернуться в исходное положение, затем растянуть другую часть тела. Продолжать боковые растяжки по 5-10 раз для каждой стороны.

3. «Растяжка мышц бедер сидя». Прижать стопу левой ноги к правому бедру. Выдохнуть и вытянуть руки вверх как можно более прямо. Выдыхая наклоняться к вытянутой правой ноге, помогая руками, чтобы наклониться как можно ближе. В зависимости от уровня растяжки можно ухватиться за голень, лодыжку, стопу или большой палец ноги. Медленно распрямиться, сделав не-

большую паузу, и снова наклониться, стараясь приблизиться к бедру чуть ближе. Повторить 5 раз, затем переключиться на вторую ногу.

4. «Приседания богини». Расставить ноги как можно шире носками наружу, а пятками внутрь. Медленно опустить бедра ближе к полу. Затем поднять руки в стороны, образуя с плечами букву «Т». Выпрямить ноги, одновременно поднимая руки над головой. Выдохнуть и «утонуть» бедрами обратно, одновременно опуская руки на высоту плеч. Повторять не менее 10 раз.

5. «Растяжка верхней части спины». Встать на колени и наклониться, опершись руками на пол. Продолжая опираться левой рукой, правую скользящим движением по полу направляют между левым коленом и левой рукой с одновременным разворотом туловища в ту же сторону. Так разворачиваться, пока правое плечо и голова не расположатся комфортно на полу. Вдохнуть и поднять правую руку вверх, вытягивая ее прямо от плеча. Сделать в таком положении пару вдохов и выйти из этой позы также медленно, как в нее входили. Затем переключиться на другую сторону.

6. «Растяжка позвоночника». Сидя на коленях, поместить мяч позади себя и, придерживая, отклоняться назад до тех пор, пока верхняя часть спины на него не уляжется. Вытянуть руки за головой к полу. Выполнение упражнения синхронизировать с дыханием: вдыхая накатываться на мяч, выдыхая откатываться назад. Количество повторов зависит от самочувствия.

7. «Растяжка мышц бедер стоя». Встать прямо. Медленно поднять правое колено. Подхватить стопу левой рукой и вывести ее перед левым коленом. Правой рукой подхватить поднимаемую ногу снизу за лодыжку и поднимать ее настолько высоко, насколько можно. В верхней точке вдохнуть и постараться выпрямить верхнюю часть туловища. Сделать несколько вдохов, затем ногу медленно опустить и перейти к растяжке другой ноги.

8. «Растяжка четырехглавой мышцы бедра». Лечь на живот, положив руки под лоб и создавая себе подушечку. Согнуть правую ногу так, чтобы ступня приблизилась к правой ягодице. Правую руку отвести назад и захватить ногу, стараясь подтянуть ступню к ягодице как можно ближе. Если рукой дотянуться невозможно, помочь себе полотенцем или ремнем. Задержаться в таком положении на 15 секунд, затем повторить с другой ногой и рукой.

9. «Поза кобры». Лечь лицом вниз, плотно прижавшись к полу бедрами, голеньями, стопами и пальцами ног. Руки согнуть в локтях и положить их вдоль тела так, чтобы ладони были под плечами. На вдохе начинать медленно поднимать грудь, прижав ладони крепко к полу и распрямляя локти. Убедиться, что верхняя часть спины с лопатками была поднята насколько можно выше. Застыть в этой позе на 10-30 секунд, слегка напрягая ягодицы. Выдохнуть и медленно опуститься на пол. Повторить 3 раза.

10. «Счастливый ребенок». Лечь на спину и согнуть ноги в коленях, подтянув их к груди и разведя колени примерно на ширину плеч. Взяться руками за пятки так, чтобы локти рук проходили между ногами у внутренней поверхности коленей. Выдохнуть и подтянуть руками ноги за пятки так, чтобы колени располагались как можно ближе к полу. Если самочувствие будет комфортное,

слегка раскачиваться из стороны в сторону, массируя поясничный отдел позвоночника. Остаться в таком положении примерно на минуту, следя за равномерностью дыхания.

11. «Упражнение у стены». Лечь спиной на пол, прижавшись задней поверхностью бедер как можно ближе к стене и расположив на ней поднятые вверх ноги. Если рядом нет свободной стены, использовать можно любой вертикальный элемент. Стараться, чтобы угол между ногами и туловищем был максимально приближен к 90 градусам. Руки отвести назад за голову. Сделать глубокий вдох и такой же выдох, расслабиться и оставаться в таком положении около минуты.

### **Список используемой литературы:**

1. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей // Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С. 7-14.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

## **2.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**Мышцы брюшного пресса** – одна из самых больших групп мышц человеческого организма. Чтобы внутренние органы брюшной полости нормально функционировали, они должны находиться в правильном положении, а для этого необходим хороший тонус прямой мышцы живота. Брюшной пресс представляет собой эластичный «мышечный корсет», который надежно защищает внутренние органы и поддерживает их в правильном положении, он нейтрализует внутрибрюшное давление и предохраняет от образования грыжи, к тому же способствуя многим физиологическим функциям организма. Всякий раз, когда человек пытается что-то поднять, наклоняется или поворачивает туловище, переносит тяжести или старается сохранять равновесие тела, он использует мышцы брюшного пресса и как непосредственный источник физической силы, и как средство передачи усилия от других мышц своего тела. Хорошо развитые мышцы брюшного пресса – это необходимое условие хорошей осанки и здоровой поясницы. Для укрепления мышц живота и улучшения внешнего вида тела необходимо выполнять специальные упражнения для мышц брюшного пресса и придерживаться сбалансированной системы питания исключительно полноценными продуктами.

### **Методические рекомендации:**

1. Выбрать определенные дни и время для занятий физическими упражнениями. Оптимальный вариант – три раза в неделю в первой половине дня.
2. Не делать упражнения для мышц брюшного пресса сразу после еды.



3. Выполнять комплекс упражнений для мышц брюшного пресса следует после разминки и заканчивать упражнениями на растяжку, чтобы снять напряжение, а также придать эластичность мышцам.

4. Изучить правильную технику выполнения упражнений.

5. Важно постоянно следить за правильностью дыхания при выполнении упражнений.

### **Составление программы тренировки:**

Для тренировки мышц брюшного пресса рекомендуется составить комплекс, состоящий из упражнений для каждой части пресса. Тренировка должна включать упражнения для укрепления нижней и верхней частей прямой мышцы, косых мышц и поперечной мышцы брюшного пресса.

Выбор нагрузки в тренировочном процессе является самым важным моментом для достижения поставленной цели. Необходимо учитывать, что для развития мышц брюшного пресса требуется большее число повторений упражнения до утомления, чем для других мышц тела. Постепенно от занятия к занятию нужно увеличивать количество повторений каждого упражнения и подходов.

Необходимо также знать, что в процессе выполнения любых упражнений для пресса работают все мышцы живота. Тренировки для мышц пресса желательно проводить через день, а небольшие комплексы или отдельные упражнения можно выполнять ежедневно.

Немало важен темп выполнения упражнений. Уменьшение скорости выполнения движений – эффективный способ увеличения нагрузки. Медленный стиль также наименее травмоопасен и подходит при наличии болезненных состояний нижнего отдела спины. Тем не менее, базовые упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением во взрывной, силовой манере способны активизировать большее количество мышечных миофибрилл, нежели техника медленных повторений. Правильным решением будет снижать темп повторений для изолирующих упражнений, или использовать их в качестве дополнительного приема проработки пресса. Например: 2 сета упражнения с дополнительным отягощением во взрывной манере; 2 сета аналогичного упражнения без отягощения в медленном темпе.

### **Комплекс упражнений для мышц брюшного пресса:**

#### ***Скручивание.***

Упражнение выполняется из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шеей, локти разведены в стороны. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса. Также медленно опускайтесь в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения. Выполняйте это упражнение для верхних мышц пресса в три подхода по 16 скручиваний (рис.1).





Рис. 1.

### ***Диагональное скручивание.***

Исходное положение то же, (лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шеей, локти разведены в стороны). Делайте скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом правым локтем левого колена. Выполняйте упражнение для косых мышц пресса в три подхода по 16 скручиваний на каждую сторону (рис. 2).



Рис. 2.

### ***Обратное скручивание.***

Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лёжа на спине, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение. Сделайте 2 подхода по 8 повторов (рис. 3).



Рис. 3.

### **«Велосипед».**

Исходное положение – лёжа, руки за головой. Согните ноги в коленях под углом 45 градусов. Имитируйте езду на велосипеде, поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти. Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса. Упражнение выполнять в течение 2 минут (рис. 4).



Рис. 4.

### **«Книга».**

Лягте на спину, вытяните руки за головой. Поднимайте одновременно корпус и ноги, пытаясь лбом коснуться коленей. Медленно вернитесь в исходное положение. Важно, чтобы в течение всего упражнения ноги были прямые и сведены вместе. Это упражнение развивает и верхние, и нижние мышцы пресса. Выполняйте его в два подхода по 16 раз. Со временем можно перейти к более сложной версии этого упражнения, когда корпус и ноги опускаются не до конца, а замирают примерно на 15 сантиметров от пола, после чего делается следующая скрутка (рис. 5).



Рис. 5.

### **«Планка».**

Упражнение укрепляет мышцы-стабилизаторы, отвечающие за равновесие тела. Позволяет проработать не только мышцы пресса, но так же мышцы спины и ног.

Примите положение упора на ладонях. Кисти поставьте точно под плечами. Все тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Грудь не должна проседать между плечами. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, макушка головы вперед. Находиться в таком положении 1 минуту (рис.6).



Рис. 6.

### **Важные детали:**

1. упражнения рекомендуется выполняться в медленном темпе, без рывков, так как при медленном выполнении упражнений можно значительно сильнее проработать тренируемую группу мышц;
2. брюшные мышцы необходимо максимально изолировать, чтобы исключить участие в выполнении упражнений других вспомогательных мышц;

### **Список использованной литературы:**

1. Погодина Л.З. Упражнения для брюшного пресса. – М.: МИРЭиА, 2004. – 18 с.

### *Список используемых интернет-ресурсов:*

1. [www.medkurs.ru/lecture1k/anatomy/q14/2336.html](http://www.medkurs.ru/lecture1k/anatomy/q14/2336.html).
2. [www.pl-jivot.narod.ru/001.html](http://www.pl-jivot.narod.ru/001.html).

## **2.10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Приступая к самостоятельной подготовке для сдачи норматива прыжок в длину с места, нужно учесть ряд моментов. Отталкиваться нужно двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), выполняя мах руками вперед-вверх. 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. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Нужно обратить внимание на типичные и распространённые ошибки: отталкивание с «подпрыжкой» (учащийся как бы подкрадывается мелкими прыжками к линии), одновременное отталкивание ногами, отталкивание одной ногой, «втыкание» прямыми или недостаточно согнутыми ногами при приземлении, после приземления обучающийся ставит руки назад на пол.

### ***Примерный недельный план самостоятельных занятий***

**Занятие 1.** Разминка: медленный бег 8-10 минут; общеразвивающие упражнения 10-12 минут (упражнения для мышц шеи, потягивания, упражнения для мышц рук, наклоны, упражнения для мышц ног (уделить особое внимание), отжимания, прыжки), каждое упражнение выполняется не менее 6-8 повторений. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег приставными шагами, бег скрестным шагом, ускорения  $3 \times 60$  м.

Основная часть: прыжки через разноуровневые барьеры. На каждой станции выполняем 7 серий. Отдых между сериями 30 с., отдых между станциями 3-5 мин. Станция 1. (количество барьеров 10, высота барьера 20 см.). Станция 2. (количество барьеров 7, высота барьера 40 см.). Станция 3. (количество барьеров 5, высота барьера 50 см.).

Заключительная часть: бег в слабом темпе 2-3 минуты. Упражнения на растягивание мышц и расслабление.

**Занятие 2.** Разминка: содержание то же, что и в занятии 1.

Основная часть: полоса препятствий: прыжки через 3 барьера 50 см., пробегание через 4 барьера 20 см., прыжки через гимнастическую скамейку, запрыгивание на большой гимнастический мат, прыжки по нему и спрыгивание, прыжки через 3 барьера 40 см. Выполняем 7 серий. Отдых между сериями 1-2 минуты.

Заклучительная часть: бег в слабом темпе 2-3 минуты. Упражнения на растягивание мышц и расслабление.

**Занятие 3.** Разминка: содержание то же, что и в занятии 1.

Основная часть: прыжки через разноуровневые барьеры. На каждой станции выполняем 7 серий. Отдых между сериями 30 с., отдых между станциями 3-5 мин. Станция 1. (количество барьеров 5, высота барьера 50 см.). Станция 2. (количество барьеров 7, высота барьера 40 см.). Станция 3. (количество барьеров 10, высота барьера 20 см.).

Заклучительная часть: бег в слабом темпе 2-3 минуты. Упражнения на растягивание мышц и расслабление.

Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения технике прыжка в длину с места.

#### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения технике прыжка в длину с места**

1. Различные прыжковые упражнения.
2. Приседания, выпады с отягощениями и штангой.
3. Выпрыгивание с гирей 16 кг или блином (для девушек), с гирей 24 кг или блином (для юношей). Вес подбирается индивидуально.
4. Выпрыгивания из полного приседа (лягушка) 5-6 раз.
5. Подскоки, соскоки на гимнастической скамейке или шведской лестнице.

#### **2.11. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»**

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

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

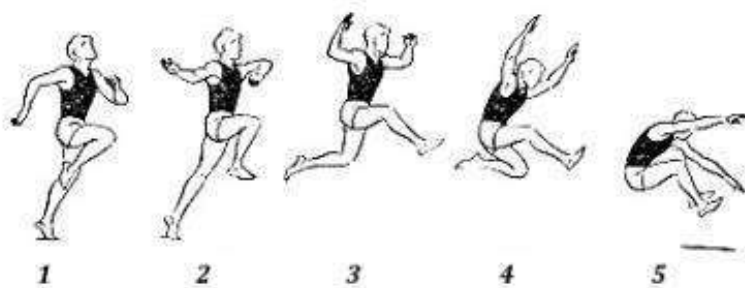
Приступая к самостоятельной подготовке для сдачи норматива прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», нужно учесть ряд моментов.

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега

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

**Отталкивание.** Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т.е. придать телу начальную скорость.



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

**Приземление:** с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

### ***Примерный недельный план самостоятельных занятий***

**Занятие 1. Разминка:** медленный бег 8-10 минут; общеразвивающие упражнения 10-12 минут (упражнения для мышц шеи, потягивания, упражнения для мышц рук, наклоны, упражнения для мышц ног (уделить особое внимание), отжимания, прыжки), каждое упражнение выполняется не менее 6-8 повторений. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег приставными шагами, бег скрестным шагом, ускорения  $3 \times 60$  м.



*Основная часть:* 1. Имитация техники отталкивания с одного шага из исходного положения: маховая нога впереди, туловище наклонено назад (8-10 повторений).

2. Прыжки в длину с 2-3 беговых шагов – зафиксировать в воздухе положение «в шаге» и приземлиться в этом положении (8-10 повторений)

3. Многоскоки с выталкиванием вверх и выведением таза вперед (8-10 серий по 30 метров).

*Заключительная часть:* бег в слабом темпе 400 м, упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 20 раз; упражнения для мышц спины 3 подхода по 20 раз; упражнения на растягивание мышц (стретчинг) и расслабление.

**Занятие 2. Разминка:** содержание то же, что и в занятии 1.

*Основная часть:* 1. Пробегание отрезков с неполного разбега «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги к маховой во время приземления (5-6 раз).

2. Прыжок «в шаге» с последующим подтягиванием ног, согнутых в коленях, к груди (5-6 раз).

3. Прыжок с места с выбрасыванием ног вперед и приземлением на ягодицы (5-6 раз).

4. Прыжок в длину «в шаге» с небольшого разбега, с подтягиванием ног к груди и последующим выбрасыванием их далеко вперед. (5-6 раз).

*Заключительная часть:* бег в слабом темпе 2-3 мин., упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 20 раз; упражнения для мышц спины 3 подхода по 20 раз; упражнения на растягивание мышц (стретчинг) и расслабление.

**Занятие 3. Разминка:** содержание то же, что и в занятии 1.

*Основная часть:* 1. Пробегание отрезков в ритме разбега с определенной линии и выталкивание после 18-19 беговых шагов (7-8 серий).

2. Измерение полученного отрезка и перенос его на сектор для прыжков.

3. Окончательный подбор разбега.

4. Прыжки в длину с неполного и полного разбега с отталкиванием от бруска и грунта (7-8 серий).

*Заключительная часть:* бег в слабом темпе 2-3 мин., упражнения для мышц брюшного пресса 3 подхода по 20 раз; упражнения для мышц спины 3 подхода по 20 раз; упражнения на растягивание мышц (стретчинг) и расслабление.

### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для обучения техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

1. Движения руками: одновременные, поочередные, попеременные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и в ходьбе в ритме шага, одно движение на 1-2 шага, с различной частотой движения.

2. Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, на прямых ногах – только за счет разгибания стопы, прыжками вперед.

3. Старты из положения лежа, сидя, из полуприседа, упора лежа и др. по словесной команде, хлопку, свистку.
4. Повторный бег с ускорением от 30-150 м.
5. Бег с высоким подниманием бедра (10-15 м) с последующим переходом на быстрый свободный бег.
6. Семенящий бег (10-15 м, дистанция от 40-100 м.) с последующим переходом на свободный бег.
7. Переменный бег с 2 – 3-мя переходами от бега с максимальной частотой движений к свободному бегу по инерции (40-100 м).
8. Бег с ходу 20-30 м и с разгона в 12-15 м.
9. Бег 20-30 м с низкого старта с последующим переходом на бег по дистанции до 100 м.
10. Различные прыжковые упражнения.
11. Приседания, выпады с отягощениями и штангой.
12. Выпрыгивание с гирей 16 кг или блином (для девушек), с гирей 24 кг или блином (для юношей). Вес подбирается индивидуально.
13. Выпрыгивания из полного приседа (лягушка) 5-6 раз.
14. Подскоки, соскоки на гимнастической скамейке или шведской лестнице.

## **2.12. Метание гранаты**

Метания – это легкоатлетические упражнения, которые требуют кратковременных, но значительных усилий называемых еще «взрывными». Целью этих упражнений является перемещение снарядов на наиболее возможные расстояния. Упражнения в метании помогают гармоничному развитию таких двигательных качеств как: сила, быстрота и ловкость. По этой причине упражнения в метаниях гранаты включены в школьную программу, широко применяется в армейских подразделениях и входят в комплекс ГТО.

Метание гранаты – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и женщинами, в секторе для метания.

Результат в метаниях зависит от трех составляющих: начальной скорости вылета снаряда, угла вылета снаряда и высоты выпуска снаряда. Одними из основных факторов, определяющих дальность полета снаряда, являются начальная скорость вылета и угол вылета.

Важнейшим составляющим улучшения результатов в метаниях также считается совершенствование – увеличение ритма движений, связанное с повышением скорости движения спортсмена уже в фазе предварительного разгона – т.е. большая скорость предварительного разгона активизирует финальную фазу.

Увеличение начальной скорости снаряда, а также ритма движений во многом зависит от технической и физической подготовленности метателя.

### **Рекомендации по освоению техники метания гранаты:**

1) Приступая к самостоятельной подготовке, нужно помнить, что любые занятия физическими упражнениями мы начинаем с разминки. При выполнении метаний активно работают все основные мышечные группы плечевого пояса, туловища, рук и ног. Комплекс общеразвивающих упражнений в данном случае, должен быть направлен на подготовку групп мышц всех вышеперечисленных отделов организма человека.

2) При обучении метанию необходимо соблюдать такую последовательность:

1. начинать обучение следует с волейбольной камеры: ее размер и вес способствуют овладению движениями броска и ловли;

2. после этого можно применять волейбольные и другие спортивные мячи: эти метания выполняются преимущественно двумя руками;

3. получив представления об элементах движения можно приступать к метанию малого «теннисного» мяча, постепенно усложняя упражнения поочередным метанием обеими руками и точностью выполнения элементов бросков и ловли;

4. после этого можно приступать к упражнениям с набивными мячами: эти упражнения не только помогают овладевать навыками в метании, но и развивают ведущие группы мышц;

5. далее переходят к более сложным упражнениям в метании малого мяча в цель и на дальность;

6. начинать осваивать следует метание в цель, после чего необходимо постепенно переходить к изучению метания в полную силу на дальность;

7. в дальнейшем метание малого мяча заменяется метанием гранаты.

3) В подготовительную часть занятия (разминку) целесообразно включать специальные упражнения с набивными мячами, что обеспечит создание у занимающихся правильного представления о технике и основных движениях.

### **Комплекс упражнений с набивными мячами:**

*Упражнение 1.* Метание набивного мяча двумя руками из-за головы (рис.1).

И.П. ноги на ширине плеч, набивной мяч внизу. Поднимаем мяч и заводим за голову, сгибаем ноги, затем резко выпрямляем их и выполняем бросковое движение двумя руками вперед.

*Упражнение 2.* И.П. то же, что и в упр. 1, но левая нога отставлена назад. С шагом левой ногой вперед необходимо завести руки за голову и выполнить метание мяча.

*Упражнение 3.* Метание набивного мяча с места одной рукой из-за головы (рис.2).

И.П. ноги на ширине плеч, набивной мяч внизу держится одной рукой. Согнуть ноги, прогнуться, отвести руку с мячом назад и, выпрямляя ноги, выполнить бросок.

*Упражнение 4.* Метание набивного мяча двумя руками с разбега: а) с одного броскового шага, б) с 2-х бросковых шагов, в) с 2-х скрестных шагов, г) с 2-х бросковых и 2-х скрестных шагов.

*Упражнение 5.* Метание набивного мяча одной рукой с разбега.

То же, что и упр. 4, только броски выполняются одной рукой.

4) При применении во время разминки специальных упражнений с набивным мячом необходимо помнить:

- эффективнее и рациональнее выполнять данные упражнения в парах;
- желательно использовать мяч весом 1 кг.

5) Необходимо помнить, что последовательность в обучении метания гранаты выглядит следующим образом:

1. обучение технике держания и выпуска гранаты;
2. обучение технике метания гранаты с места;
3. обучение технике метания гранаты с бросковых шагов;
4. обучение технике метания гранаты со скрестных шагов;
5. обучение технике метания гранаты с 2-х бросковых и 2-х скрестных шагов;
6. обучение технике метания гранаты с полного разбега;
7. совершенствование техники метания гранаты.

В этой связи, освоение техники метания гранаты необходимо начинать с простых упражнений, направленных на обучение технике держания снаряда, с последующим переходом к обучению технике метания гранаты с места и т.д.

По мере освоения отдельных более простых элементов техники метания следует переходить к обучению более сложным.

б) На занятиях, связанных с метаниями спортивных снарядов большое внимание должно уделяться технике безопасности.

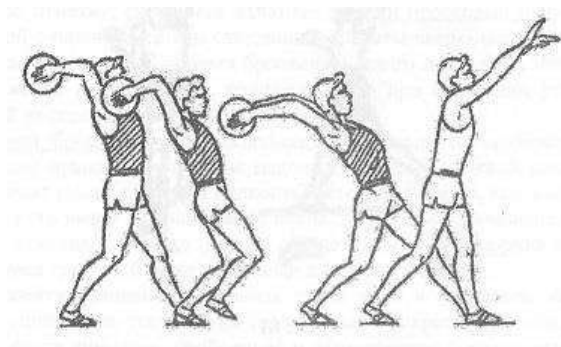


Рис. 1.

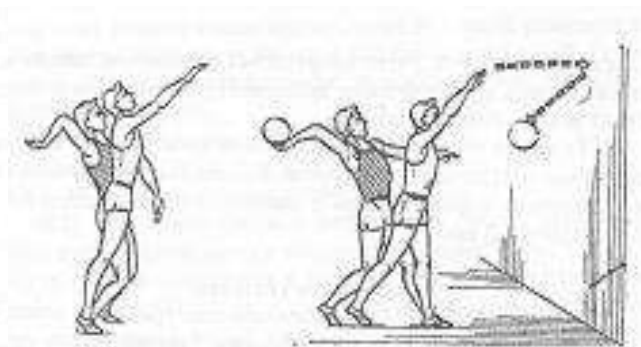


Рис. 2.

## ***Примерный недельный план самостоятельных занятий***

### **Занятие 1.**

**Разминка:** 1. Медленный бег 5 минут. 2. Общеразвивающие упражнения (7-10 минут) для пальцев рук, запястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов, позвоночника. 3. Специально-подготовительные упражнения с набивным мячом – 7-10 минут (см. выше).

#### **Основная часть:**

*Упражнение 1.* Броски на 10-15 м (см. упр. 1 либо упр. 2 раздела 1 упражнений для обучения) – по 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.

*Упражнение 2.* Имитация броска гранаты с места – по 25-30 раз каждой рукой.

*Упражнение 3.* Метание гранаты с места – по 6-8 раз каждой рукой.

*Упражнение 4.* Метание гранаты стоя на колене – по 6-8 раз каждой рукой.

В перерыве между упражнениями 3 и 4 повтор упражнения 2.

Повторение упражнений 3 и 4.

*Упражнение 5.* Метание гранаты с 2 бросковых шагов – 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.

Между сериями и упражнениями отдых по 1-3 мин.

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление мышц.

### **Занятие 2.**

**Разминка:** Содержание то же, что и в занятии 1.

#### **Основная часть:**

*Упражнение 1.* Броски на 10-15 м. (см. упр. 1 либо упр. 2 раздела 1 упражнений для обучения) – по 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.

*Упражнение 2.* Имитация броска гранаты с места – по 25-30 раз каждой рукой.

*Упражнение 3.* Метание гранаты с шага – по 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.

*Упражнение 4.* Метание гранаты стоя на колене на 10-15 м – по 6-8 раз каждой рукой.

*Упражнение 5.* Метание гранаты с 2 бросковых шагов – 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.

*Упражнение 6.* Метание гранаты с 2 скрестных шагов – 6-8 раз каждой рукой.

Между сериями и упражнениями отдых по 1-3 мин.

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление мышц.

### **Занятие 3.**

**Разминка:** Содержание то же, что и в занятии 1.

#### **Основная часть:**

*Упражнение 1.* Метание гранаты с шага – по 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.



*Упражнение 2.* Имитация броска гранаты с места – по 25-30 раз каждой рукой.

*Упражнение 3.* Метание гранаты с 2 бросковых шагов – 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.

*Упражнение 4.* Метание гранаты с 2 скрестных шагов – 6-8 раз каждой рукой – 2 серии.

*Упражнение 5.* Имитация шагов без выпуска гранаты в ходьбе – 25 раз.

*Упражнение 6.* Броски гранаты с 2-х бросковых и 2-х скрестных шагов в ходьбе – 6-8 раз – 2 серии.

Между сериями и упражнениями повторение упр. 5 с меньшим числом повторений.

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление мышц.

### **Упражнения, которые могут быть использованы для обучения и совершенствования техники метания гранаты**

***I. Для обучения и совершенствования техники держания и выпуска снаряда следует использовать следующие средства обучения:***

*Упражнение 1.* И.П. ноги на ширине плеч, рука, согнутая в локтевом суставе перед грудью. Прогнуться в области поясницы, руку завести за голову. Ноги слегка согнуть. Затем резко выпрямившись в коленном и поясничном суставах, сделать хлестообразное движение рукой. Выполнить бросок на 10-15 м. Повторять 6-8 раз.

*Упражнение 2.* То же, что упр. 1, но отвести руку с гранатой вниз-назад, скрутить туловище вправо, «закрыться левой рукой». Выпрямляясь в коленном суставе, раскрутить туловище влево и выполнить хлестообразный бросок. Повторять 6-8 раз.

***II. Для обучения и совершенствования техники метания гранаты с места:***

*Упражнение 1.* И.П. ноги на ширине плеч, рука с гранатой перед грудью (рис.3). С шагом назад правой ногой отводим гранату вниз-назад, выполняем скручивание туловища вправо. Затем резко выпрями правую ногу и раскрутив туловище, выполняем хлестообразный бросок с дальнейшим удержанием равновесия.

Повторять 6-8 раз.

*Упражнение 2.* И.П. то же, что в упр. 1. Выполнить метание гранаты с шагом вперед левой ногой. Повторять 6-8 раз.

*Упражнение 3.* И.П. стоя на колене правой ноги, левая нога согнута в коленном суставе, рука с гранатой перед грудью. Завести руку с гранатой вверх-назад за голову и, не вставая с колена, выполнить бросок на 10-15 м.

Повторять 6-8 раз.



Рис. 3.

### ***III. Для обучения и совершенствования техники метания гранаты с бросковых и скрестных шагов:***

#### ***1. Метание гранаты с 2-х бросковых шагов.***

*Упражнение 1.* И.П. левая нога впереди правая сзади, рука с гранатой перед грудью. Сделать шаг правой ногой и отвести руку с гранатой вниз-назад, стопу отвести вправо наружу, затем шаг левой, развернув стопу слегка внутрь, скрутив туловище и закрыться левой рукой. Резко выпрямляя ноги, раскрывая туловище, выполнить хлестообразный бросок.

Повторять 6-8 раз.

#### ***2. Метание гранаты с 2 скрестных шагов.***

*Упражнение 1.* И.П. стоим левым боком к направлению броска. Делаем скачкообразное движение с левой ноги на правую и с правой на левую, выполняем бросок. Повторять 6-8 раз.

*Упражнение 2.* И.П. то же, что в предыдущем упражнении. Далее граната, находящаяся в согнутой правой руке перед грудью, отводится вниз-назад и на 2-м скрестном шаге выполняется бросок.

Повторять 6-8 раз.

#### ***3. Метание гранаты с 2-х бросковых и 2-х скрестных шагов.***

*Упражнение 1.* Имитация шагов без выпуска гранаты в ходьбе.

И.П. стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади, граната перед грудью в согнутой в локтевом суставе правой руке. Выполняем в ходьбе 2 бросковых и 2 скрестных шага. Отведя при этом гранату вниз-назад.

Повторять 6-8 раз.

*Упражнение 2.* Броски гранаты с 2-х бросковых и 2-х скрестных шагов в ходьбе.

И.П. и выполнение то же, что и упр. 1. Но при этом на 2-м скрестном шаге выполняется бросок гранаты.

Повторять 6-8 раз.

*Упражнение 3.* Броски гранаты с разбега 2-х бросковых и 2-х скрестных шагов. То же, что упр. 2, но только выполняется в беге. Беговые шаги отличаются разной скоростью.

Повторять 6-8 раз.

#### **4. Для обучения и совершенствования техники метания гранаты с полного разбега.**

*Упражнение 1.* Имитация в ходьбе шагов прямолинейного разбега с паданием левой ногой на контрольную отметку с дальнейшим прохождением 2-х бросковых и 2-х скрестных шагов без выпуска гранаты.

Повторять 6-8 раз.

*Упражнение 2.* Метание гранаты с полного разбега (рис. 4-5).

И.П. стоя плечом в сторону метания, левая нога впереди, граната перед правым плечом. Выполняется разбег и производится метание гранаты.

Повторять от 6-8 раз.

Сначала данное упражнение выполняется в  $\frac{3}{4}$  силы, а затем по мере освоения в полную силу.



Рис. 4.

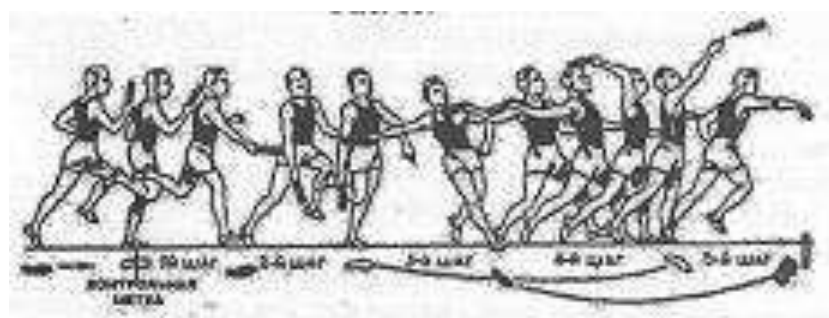


Рис. 5.

#### **Список используемой литературы:**

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
2. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н.Т. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова. – М.: ФиС, 2009.
3. Пискулин А.А. Легкая атлетика. Техника. Судейство. Методика преподавания: Учебное пособие. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2008.
4. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. Изд. 2-е, доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

## 2.13. Лыжные гонки

Готовясь к сдаче норм комплекса, необходимо помнить о лёгкой одежде и лыжных ботинках, которые соответствуют размеру, одетых на дополнительный носок. Лыжнику необходима лыжная шапочка, чтобы вспотевшая во время лыжной прогулки голова не замерзала. Так же необходимы перчатки.

Приступая к самостоятельной подготовке в лыжных гонках, необходимо особое внимание уделить технике способов передвижения на лыжах. Скорость передвижения по дистанции во многом зависит от техники. Правильная техника помогает лыжнику наиболее полно реализовать свои возможности для достижения результата, соответствующего уровню его физической подготовленности. Показателями качества техники передвижения на лыжах являются естественность, эффективность и экономичность. К основным действиям, которые выполняет лыжник и от которых зависит скорость его передвижения, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение. Отталкивание лыжами создает поступательное движение. Отталкивание палками увеличивает (или сохраняет) скорость скольжения на лыжах. Скольжение осуществляется попеременно на одной лыже или на двух лыжах одновременно за счет приобретенной скорости. Во время скольжения лыжник должен стремиться к тому, чтобы не потерять скорость.

Различается два стиля катания на лыжах: классический способ катания, при котором лыжи перемещаются по лыжне параллельно и коньковый стиль, при котором отталкивание ногами происходит от скользящей лыжи, расположенной под углом к движению лыжника. Передвижение коньковым стилем похоже на движения конькобежца. Лыжи для классического и конькового стилей различаются.

Лыжи для «классики» более длинные и мягкие, с сильно загнутым вверх носком. Для «конька» используются более короткие и жесткие лыжи.

Если для передвижения классическим стилем необходима лыжня, то для конькового трасса должна быть плотной и широкой, подготовленной с помощью специальных машин.

Самый часто используемый классический способ передвижения на лыжах – попеременный двухшажный. Попеременный он потому, что лыжник работает палками попеременно. А двухшажным – потому, что один цикл движения состоит из двух скользящих шагов, левой и правой ногой и двух попеременных отталкиваний палками правой и левой рукой. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и выполняемые толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис.1)

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

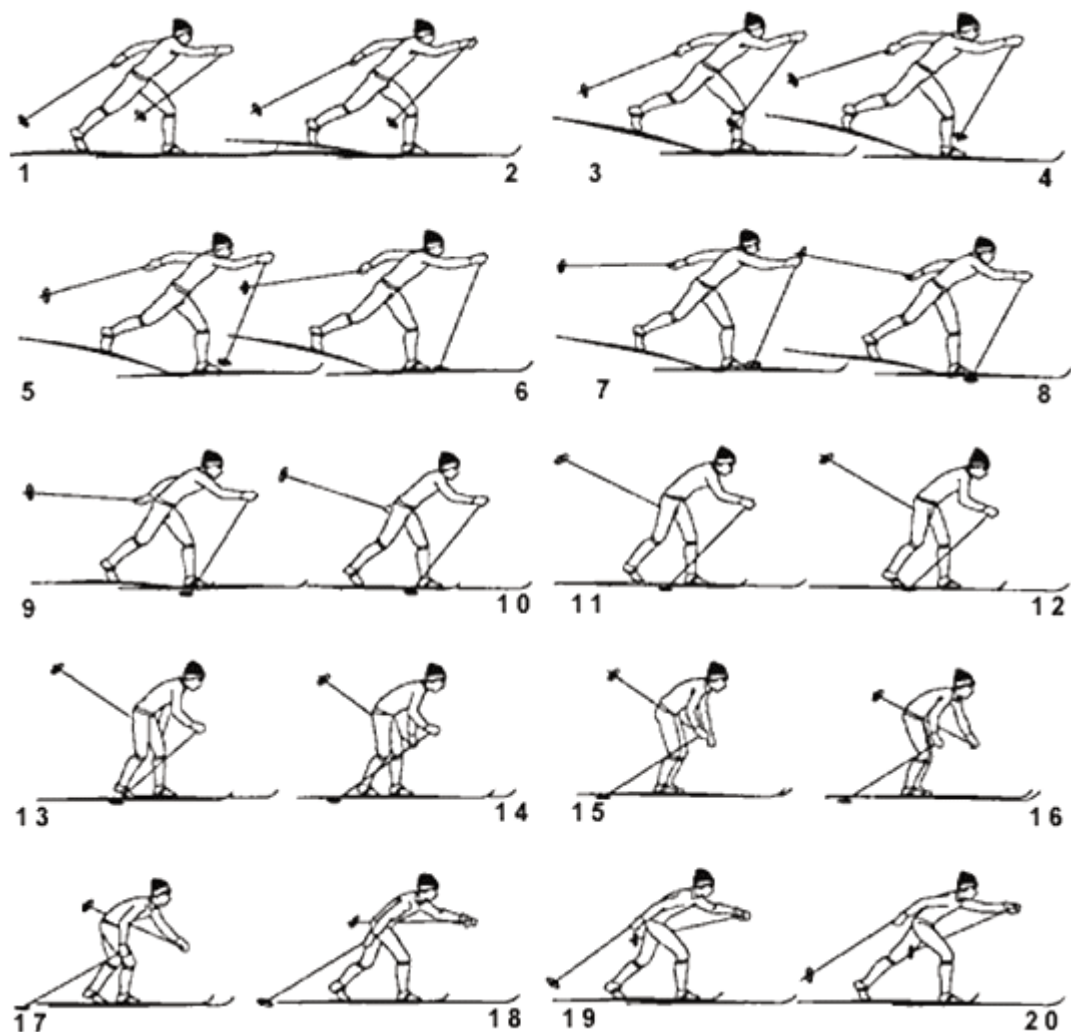


Рис. 1. Попеременный двухшажный шаг

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена



и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука – туловище – опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Присутствие фазы скольжения, координация по времени работы рук и ног, различная скорость передвижения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Изучение попеременного двухшажного хода начинается со скользящего шага. Скользящий шаг выполняется без палок,

взявшись за середину палок, с руками за спиной, непосредственно с палками под уклон, а затем на равнине. Все движения, которые включает в себя попеременный двухшажный ход, должны выполняться под уклон и с твердой опорой под палки. Лыжня при этом должна быть хорошо откатана. Нужно поочередно выносить вперед палку, ставить ее под углом в снег кольцом назад. Нажимая на нее рукой, в результате движения туловища, завершается отталкивание. После того как будет выполнено это упражнение, то же самое осуществляется другой рукой. Далее упражнения выполняются без остановок непрерывно. При этом отталкивание палками и их вынос осуществляются поочередно: одна рука выносит, другая отталкивается. Совершенствование попеременного двухшажного хода предполагает изучение махового выноса нижней конечности, подседания на отталкивающей ноге и толчки ею. Упражнения начинаются со спокойного отведения ноги назад и маятникообразных движений (вперед-назад). За счет незначительного поворота таза усиливается амплитуда. Упражнения выполняются шесть-восемь раз. При этом руки с палками помогают сохранять равновесие и находятся в опущенном положении. Далее начинается передвижение короткими скользящими шагами вперед. При этом внимание акцентируется на маховых движениях ноги, а не на силе толчка. За счет маха происходит увеличение скольжения. Палки следует держать за середину и совершать незначительные маятникообразные движения. Затем переходят к скольжению на одной лыже. При выполнении этого упражнения акцент на отталкивании ногой. На следующем шаге при скольжении быстрым коротким движением сгибается нижняя конечность в колене. В результате выполняется подседание, и переносится давление на носок ботинка. Между ногами расстояние должно быть приблизительно в полстопы. При усилении давления вниз осуществляется сильный толчок ногой.

**Выбор лыж.** Выбирая лыжи, нужно, прежде всего, исходить из того, для какой цели вы их приобретаете. Таким образом, есть несколько типов:

**Профессиональные лыжи (RACING Sport).** Лыжи такого класса используют подготовленные спортсмены. Они высокие в цене, очень легкие и могут различаться по температуре и состоянию снега.

**Любительские лыжи (Fitness).** Такие лыжи тоже являются спортивными, их следует приобретать тем, кто только начинает кататься, а также и тем, кто катается постоянно, но недавно, и профессионалом себя назвать пока не может. Они немного тяжелее, проще и дешевле.

**Туристические (Touring).** Название этого типа говорит само за себя. Если вы хотите совершить туристическую прогулку на лыжах, стоит выбирать именно их – они идеально подходят даже для дальних путешествий. Туристические лыжи шире лыж других типов и тяжелее, более жесткие, а на скользящей поверхности в зоне колодки часто делают насечки – они позволяют избежать «проскальзывания» или «отдачи».

**Детские и юниорские лыжи (Junior).** Для этой целевой группы лыжи чаще всего бывают пластиковые. Такие лыжи специально сбалансированы под вес и силу детей.

Очень важно правильно выбрать длину лыж. Сделать это не трудно.

Есть два способа выбора длины лыж для классического стиля. Это либо вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см, либо к собственному росту прибавить 20-25 см. Кроме того, есть специальные таблицы, по которым можно точнее вычислить длину лыж.

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

**Замечание:** Если ваш вес намного больше (меньше) для роста указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

Длина лыж для конькового стиля на 10-15 см короче классических.

#### **Список используемых источников:**

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – С. 101-112.
2. Антонова О.А., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999. – 208 с.

#### **Список используемых интернет-ресурсов:**

1. [http://xn--76-glс8bt.xn--p1ai/types/lizhnie\\_gonki.html](http://xn--76-glс8bt.xn--p1ai/types/lizhnie_gonki.html)

## **2.14. Плавание**

Для выполнения данного норматива необходимо проплыть дистанцию 50 метров любым способом. Выполнять старт можно со стартовой тумбочки, с бортика или из воды. Во время проплывания дистанции запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести. На финише обязательно касание бортика любой частью тела. Поворот выполняется любым удобным способом, но обязательно касание бортика бассейна руками или ногами.

При плавании любым способом важно помнить следующее:

- тело пловца должно быть вытянуто у поверхности воды и принимать наиболее обтекаемую форму;
- гребковые движения должны быть по возможности направлены спереди назад;
- во всех способах плавания гребок выгоднее производить согнутыми в локтях руками, с высоким положением локтя, кисти рук должны быть расположены по возможности перпендикулярно к направлению движения пловца;
- выдох во всех способах, за исключением плавания на спине, выполняется в воду.

### ***Кроль на груди.***

Наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания кроль на груди. При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду. Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды (рис.1).

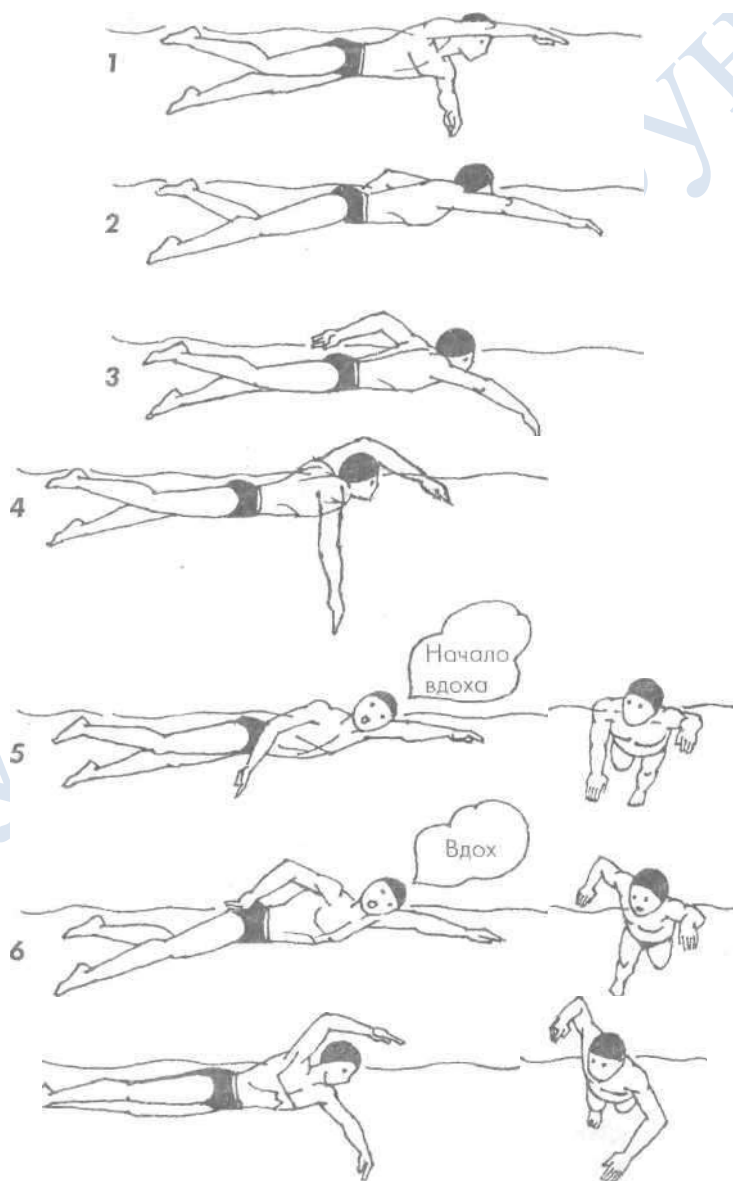


Рис. 1. Техника плавания способом кроль на груди

1. Правая рука после движения по воздуху входит в воду и вытягивается вперед, левая переходит ко второй половине гребка; тело пловца вытянуто, голова на продольной оси, лицо опущено в воду (пловец смотрит под водой вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

2. Правая рука начинает первую половину гребка; левая выходит из воды локтем вверх, кисть и предплечье расслаблены; пловец смотрит под водой вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

3. Правая рука продолжает первую половину гребка, левая начинает движение над водой; пловец смотрит под водой вперед вниз; ноги выполняют попеременные движения.

4. Правая рука переходит к наиболее энергичной второй половине гребка; левая кистью касается воды впереди головы, напротив одноименного плеча (локоть удерживается выше кисти), и начинает входить в воду; пловец смотрит вперед-вниз; ноги выполняют попеременные движения.

5. Правая рука завершает гребок и готова выйти из воды локтем вверх; голова поворачивается лицом в сторону для вдоха; левая рука вытягивается вперед, опираясь о воду; ноги выполняют попеременные движения.

6. Левая рука начинает первую половину гребка, правая покидает воду (кисть и предплечье расслаблены); пловец выполняет вдох; ноги выполняют попеременные движения (пловец смотрит в сторону; сразу по окончании вдоха он поворачивает голову лицом вниз).

7. Левая рука продолжает гребок; правая движется над водой и расслаблена; лицо вновь опущено в воду (пловец смотрит вперед-вниз); ноги выполняют попеременные движения.

### ***Кроль на спине.***

Плавание на спине широко распространенный способ плавания при сдаче норм ГТО. В отличие от всех других способов при плавании на спине выдох выполняется над водой, что значительно облегчает условия для дыхания. Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела (рис.2).



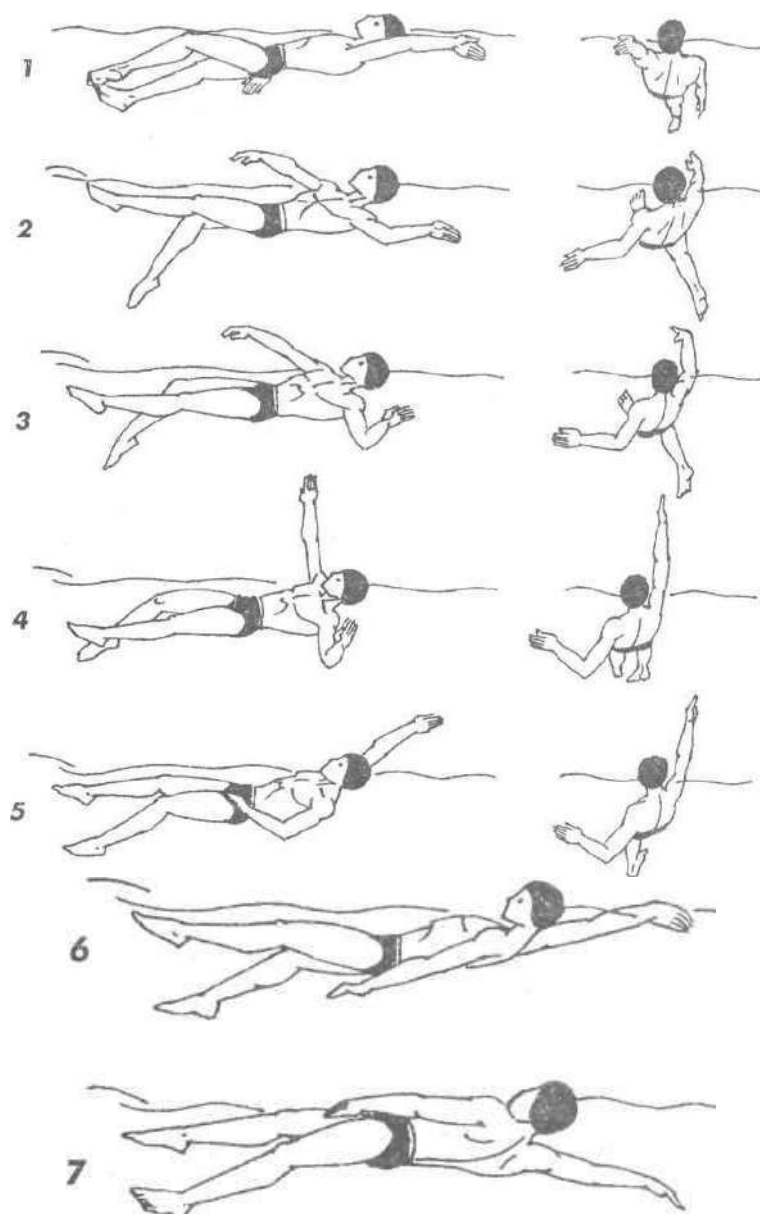


Рис. 2. Техника плавания способом кроль на спине

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из воды (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями); голова на продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движения.

2. Левая рука выполняет захват воды – она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.

3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.

4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.

5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные движения.

6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями).

7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды.

### **Брасс.**

По своей скорости брасс значительно уступает всем другим способам плавания. Для него характерны симметричные движения ногами и руками (рис. 3).

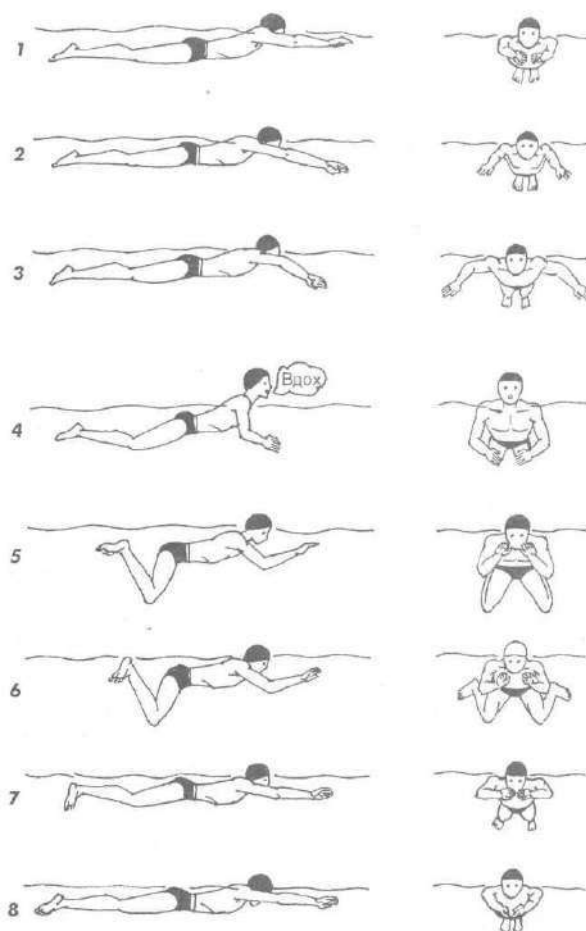


Рис. 3. Техника плавания способом брасс

1. Пловец скользит вперед (после отталкивания ногами) в горизонтальном и обтекаемом положении: руки вытянуты, кисти соединены и развернуты ладонями вниз-наружу; ноги расслаблены и вытянуты, носки оттянуты; лицо в воде (пловец смотрит на кисти).

2. Начало гребка: руки опираются ладонями о воду и движутся в стороны-вниз (локти удерживаются выше кистей); пловец продолжает смотреть под водой вперед, сохраняя вытянутое и обтекаемое положение тела; ноги расслаблены, бедра и голени у поверхности воды; начинается постепенный выдох через рот и нос.

3. Усиление гребка руками: кисти с ускорением движутся в стороны и вниз-назад (пловец непрерывно давит ладонями на воду), локти сохраняют высокое положение и развернуты наружу; туловище и ноги хорошо обтекаемы; продолжается выдох.

4. Наиболее энергичная, завершающая часть гребка: кисти и предплечья с высокой скоростью движутся внутрь, отталкиваясь от воды. После того, как гребок завершен, пловец направляет подбородок вперед, к поверхности воды, энергично выдыхает остатки воздуха и, как только рот оказывается над поверхностью воды, начинает вдох. Ноги начинают плавно сгибаться в коленях.

5. Кисти без промедления соединяются под подбородком и направляются вперед, локти движутся вслед за кистями. Вслед за локтями пловец вновь опускает лицо в воду. Ноги продолжают сгибаться в коленных и тазобедренных суставах, стопы подтягиваются пятками к ягодицам на ширине таза. Через мгновение ноги окажутся в положении своего максимального сгибания для начала отталкивания стопами назад.

6. Стопы быстро разворачиваются носками наружу – пловец мгновенно начинает отталкивание ногами (стопами и голеньями) в стороны-назад. Руки находятся в хорошо обтекаемом положении спереди, кисти соединены; взгляд пловца устремлен под водой вперед. Дыхание задержано.

7. Завершается отталкивание ногами – стопы движутся по дугам наружу-назад-внутри. Пловец, отталкиваясь стопами и голеньями от воды, посылает себя вперед вслед за руками в обтекаемом положении. Дыхание задержано или начинается выдох.

8. Отталкивание ногами закончено, ноги выпрямлены. Бедра, голени и стопы расслабляются; ноги как бы всплывают к поверхности воды. Пловец скользит вперед в хорошо обтекаемом положении: тело полностью вытянуто, голова между руками; пловец смотрит под водой вперед, на кисти вытянутых рук. Выполняется выдох в воду через рот и нос.

### ***Примерный недельный план самостоятельных занятий***

***Занятие 1. Разминка:*** на суше – имитационные упражнения; в воде – выдохи в воду 10-20 раз.

***Основная часть:*** плавание по элементам 200-300м; плавание в полной координации избранным способом в среднем темпе 300-800м.

*Заключительная часть:* выдохи в воду – 10-20 раз.

**Занятие 2.** *Разминка:* содержание то же, что и в занятии 1.

*Основная часть:* плавание по элементам 100-200м; плавание в полной координации 100-200 м; повторное плавание 4-8×50 м (в  $\frac{3}{4}$  силы), с интервалом отдыха 1-2 минуты.

*Заключительная часть:* плавание в медленном темпе 50-100 м: выдохи в воду – 10-20 раз.

**Занятие 3.** *Разминка:* содержание то же, что и в занятии 1.

*Основная часть:* плавание по элементам 200-300 м; плавание в полной координации 200-300м; повторное плавание 4-8×25 м с максимальной скоростью с интервалом отдыха 1-2 минуты, спокойное плавание 100-200 м; выполнение стартового прыжка 3-4 раза.

*Заключительная часть:* плавание в медленном темпе 50-100 м: выдохи в воду – 10-20 раз.

### **Упражнения, которые могут быть использованы в занятиях плаванием**

1. Плавание на груди с попеременной работой ног с доской без выдоха и с выдохом в воду.

2. Плавание на груди с попеременной работой ног. Держа доску одной рукой, другая вдоль туловища. Поворот головы на вдох в сторону прижатой руки.

3. Плавание на груди с попеременной работой ног в согласовании с дыханием; одна рука впереди, другая вдоль туловища с поворотом головы в сторону на вдох.

4. Плавание при помощи движений ног и одной руки кролем в согласовании с дыханием, вдох на каждый гребок.

5. Плавание при помощи движений ног и поочерёдной работы рук кролем. Упражнение выполняется в согласовании с дыханием, вдох через 2-3 гребка, затем на каждый гребок.

6. Плавание на спине с попеременной работой ног с доской (у бедер, вверх).

7. Плавание на спине с попеременной работой ног, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

8. Плавание на спине, доска вверх. Попеременная работа ног и движение одной рукой.

9. Плавание на спине, доска вверх. Попеременная работа ног и поочерёдные движения руками.

10. Плавание на спине, руки вверх. Попеременная работа ног и движение одной рукой.

10. Плавание на спине, руки вверх. Попеременная работа ног и поочерёдные движения руками.

11. Плавание на спине одна рука вверх, другая вдоль туловища. Смена положения рук через шесть ударов ногами (с паузой).

12. Плавание на груди с работой ног способом брасс, с доской в руках. Голова на поверхности воды.
13. Плавание на спине с работой ног способом брасс, с доской в руках.
14. Плавание на груди с работой ног способом брасс, руки вверх в согласовании с дыханием.
15. Плавание на груди с работой ног способом брасс, руки вдоль туловища в согласовании с дыханием.
16. Плавание на груди с работой рук брассом, с калабашкой (доской) между ногами в согласовании с дыханием.
17. Плавание на груди с работой рук брассом и попеременной работой ногами кролем, в согласовании с дыханием.
18. Плавание в полной координации различными способами.

Для самостоятельной подготовки к сдаче норматива ГТО по плаванию тренироваться необходимо регулярно 2-4 раза в неделю, продолжительность одного занятия 30-45 мин. В программу занятий обязательно должны входить:

- дыхательные упражнения (выдохи в воду сериями по 10-20 раз);
- плавание, избранным способом различных дистанций, постепенно увеличивая длину проплываемой дистанции;
- плавание при помощи движений ногами или руками, используя плавательную доску, колобашку.

Для тех, кто не умеет плавать желательно начинать обучение под руководством опытного тренера или инструктора плавательного бассейна.

#### **Список используемых источников:**

1. Плавание: учебник для вузов / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Блайт Люсеро. Плавание. 100 лучших упражнений. – М.: Эксмо, 2011. – 280 с.

### **2.15. Туристский поход с проверкой туристических навыков**

Туристический поход – тест по выбору. Выполнение теста проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III (11-12 лет), VIII (40-49 лет) и IX (50-59 лет) ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV (13-15 лет) – V (16-17 лет) ступеней комплекса – 10 км, VI ступени комплекса (18-29 лет) – 15 км.

В туристическом походе проверяются следующие знания и навыки:

- установка палатки (4-5 человек) – от 5 до 15 минут;
- разведение костра (без учета времени на заготовку дров) – до 10 минут;
- преодоление от 2 до 4 естественных препятствий без учета времени;
- вязка 2-3 узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка;



- навыки ориентирования: в течение времени до 3 минут определить азимут на заданный предмет (с точностью до 20 градусов);
- навыки оказания первой помощи по выбору организаторов (без учета времени);
- наложение шины при закрытом переломе руки (ноги);
- опрос или тестирование по действиям в случае обморожения, теплового удара, поражения молнией;
- остановка кровотечения;
- транспортировка пострадавшего – на волокуше, на руках, на импровизированных носилках (один из трех предложенных способов).

Умения и навыки проверяются практическим путем, преодолевая препятствия и выполняя задания на маршруте во время проведения туристского похода, а также на туристских слетах и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию различного масштаба.

### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов к сдаче норм ГТО «Туристский поход с проверкой туристических навыков»**

Комплексная подготовка туриста осуществляется в рамках соревнований по туристским навыкам или на туристской полосе препятствий. Отдельные виды подготовки студент может освоить самостоятельно.

### **Методика развития физических качеств**

1. Силовые упражнения, развивающие основные группы мышц (подтягивание, приседания на одной ноге, занятия с отягощениями, лазанье по канату), а также упражнения для развития силы пальцев рук и ног (висы, подтягивание на маленькой опоре, выходы из нее ногами и т.д.);

2. Упражнения для развития общей выносливости (спортивные игры, бег различной длительности и интенсивности, по пересеченной местности, по снегу или песку), лыжные гонки;

3. Упражнения на ловкость и равновесие – акробатические элементы, упражнения на гимнастических снарядах, на батуте, ходьба по тросу;

4. Упражнения на скорость – ускорения на небольшие отрезки (от 30 до 100 м) на равнине и в гору, лазанье на время по шведской стенке или щиту с зацепами и т. д.;

5. Упражнения на выработку смелости и реакции на глубину – прыжки через коня, прыжки в воду с разной высоты, ходьба по тросу на большой высоте, сложнокоординационные упражнения на гимнастических снарядах.

Самостоятельная **техническая подготовка** может включать в себя занятия по завязыванию узлов.

Для усовершенствования **теоретической подготовки** необходимо выполнять задания по спортивному ориентированию, картографии и топографии. В качестве последнего студенты могут решить топографический диктант.

### **Список используемой литературы:**

1. Самостоятельная работа студентов по основам тренировки в спортивно-оздоровительном туризме (методические рекомендации). – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2008. – 55 с.

2. Сборник методических рекомендаций по организации и проведению норматива по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Поход с проверкой туристских знаний и навыков». – Ярославль, 2016. – 66 с.

#### *Список используемых интернет-ресурсов:*

1. [http://turist.edu.yar.ru/metodika/metodicheskie\\_produkty/pechatnie\\_sborniki/gto/sbornik\\_gto.pdf](http://turist.edu.yar.ru/metodika/metodicheskie_produkty/pechatnie_sborniki/gto/sbornik_gto.pdf) .

2. <http://sdai-gto.ru/vidyi-ispyitaniy-gto/turistskiy-pohod-s-proverkoy-turistskih-navyikov/> .

### **2.16. Самозащита без оружия**

Приказом № 1045 от 16 ноября 2015 года «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в вариативную часть включен новый вид испытания (теста) 4-6 ступеней – «Самозащита без оружия», который включает в себя следующие элементы:

1. Приемы самостраховки;
2. Освобождение от захватов;
3. Защита от ударов.

Данное испытание будет входить в список тестов по выбору.

Включение в перечень испытаний комплекса «Готов к труду и обороне» элементов самозащиты без оружия (приемы самостраховки, освобождение от захватов, защита от ударов) будет способствовать всестороннему физическому и нравственному развитию человека, воспитанию прикладных навыков и повышению его личной безопасности. Поскольку самбо – это не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Перечень приемов для VI ступени (18-29 лет)

1. Самостраховка при падении на спину перекатом
2. Самостраховка при падении на бок перекатом
3. Самостраховка при падении вперед на руки

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

4. Действия ассистента: выполняет удар кулаком сбоку в голову. Защитные действия участника: блок предплечьем наружу; рычаг руки внутрь, затем сопровождение загибом руки за спину.

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

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

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

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.

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

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

Приемы самостраховки:

1.Кувырок вперед.

2.Кувырок назад.

3.Кувырок вперед через плечо

4.Падение вперед

5.Падение назад

6.Падение на бок

### **Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для сдачи норм ВСК ГТО «Самозащита без оружия»**

- Спринтерский бег на короткие дистанции
- Прыжки на скакалках
- Упражнения со штангой: 1) Жим двумя руками. 2) Толчок двумя руками. 3) Рывок двумя руками
- Упражнения с эспандером (или с резиной). Для примера даем ряд упражнений:

1. Захват двумя руками за ручки (или за концы резины) и тяга в стороны за спиной

2. Захват двумя руками за ручки (или за концы резины) и тяга в стороны за ручки спереди

3. Захват двумя руками за ручки (или за концы резины) и тяга косо справа налево со стороны спины

4. Захват двумя руками за ручки (или за концы резины) и тяга косо слева направо спереди

Все повторить справа налево из разных положений (спереди и со стороны спины).

5. Захват двумя руками за ручки (или за концы резины). Правая рука прижата у правого бока, тяга левой рукой вперед и в сторону и наоборот

6. Захват двумя руками за ручки (или за концы резины). Правая рука прижата у правого бока, тяга вверх

7. Захват одной правой рукой ручки (конца резины). Тяга рукой вверх, второй конец резины или эспандера следует зажать ногой

Все повторить с левой руки и с левой ноги.

- Упражнение для силы захвата кистью (для этой цели используются резиновые эспандеры). Рекомендуются следующие упражнения:

а) простое сжатие – в медленном темпе,

б) простое сжатие – в быстром темпе,

в) сжатие попеременно пальцами (как игра на музыкальном инструменте).

- Кульбиты: а) кульбит вперед с руками, б) кульбит вперед на правую руку (также и на левую), в) кульбит вперед без рук, г) кульбит назад из стойки с упором руками, д) кульбит назад из стойки с группировкой, е) кульбит назад из стойки на прямые ноги, ж) боковые звездные кульбиты, з) «скамейки» (каскадные прыжки через препятствие), и) кульбиты верхом и низом.

Можно констатировать, что за прошедший период нормативы из этого раздела выбрали незначительное число сдающих комплекс. Основной причиной данного положения дел является то, что самбо слабо представлено в физическом воспитании школьников и студентов. Исходя из этого можно сказать то, что для сдачи, норм ВСК ГТО «Самозащита без оружия» рекомендуются занятия с тренером.

### **Список используемой литературы**

1. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 224 с.

2. Сто уроков борьбы самбо. – Изд. 3-е, испр., доп. / Под общ. ред. Е.М. Чумакова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 304 с.

3. Совершенствование процесса подготовки студенток вузов к нормативу комплекса ГТО «Самозащита без оружия» / Г.С. Султанамедов, Г.В. Лурье // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 11 (153).

### **2.17. Рывок гири**

Место для выполнения упражнений должно быть свободным, площадка – ровной, но не жесткой, рядом никто не находится, ручка гири сухая. Вес гири для каждого упражнения юноша выбирает с учетом своей физической подготовленности. Гири можно заменить гантелями подходящего веса. Для гармоничного развития мышц правой и левой частей тела все упражнения надо уметь выполнять в обе стороны и обеими руками. Следует следить за тем, чтобы при наклонах спина (в пояснице) была прогнутой. Дыхание во время упражнений должно сочетаться с движениями и быть равномерным и продолжительным. Как правило, для занятия составляется комплекс из 6-8 упражнений, которые

выполняются в 1-3 подхода. Продолжительность отдыха между подходами – от 30 с до 2 мин. Необходимо строго соблюдать принцип постепенности и регулировать прирост нагрузки в зависимости от реакции организма.

**Для самостоятельных занятий могут быть использованы следующие упражнения:**

1. Стоя ноги на ширине плеч в полуприседе, взять гирю правой рукой и послать назад между ногами, используя возвратное движение гири, разогнуть спину и ноги маховым движением поднять гирю до уровня плеч; затем, наклоня туловище, сгибая ноги, послать гирю назад между ногами и повторить упражнение; то же на другую руку (2–3х6–12 раз);

2. Стоя ноги врозь в полуприседе, взять гирю правой рукой, перенести ее над бедром правой ноги назад, перехватить гирю левой рукой, перенести ее над бедром левой, перехватить правой рукой и т.д., описывая «восьмерку» (2–3х20–30 с);

3. Стоя ноги на ширине плеч, гиря удерживается правой рукой; сделав небольшой замах влево, выполнить мах вправо, направив гирю по дуге назад; за спиной перехватить гирю в левую руку и продолжить движение по дуге влево-вперед; спереди перехватить гирю в правую руку и т.д.; то же в другую сторону (2–3х4–12 раз);

4. Подтягивание гири двумя руками к подбородку (2–3х6–10 раз);

5. Толчок одной гири (по 2–3х6–12 раз);

6. Толчок двух гирь (2–3х6–10 раз); жим одной гири (по 2–3х6–12 раз);

7. Жим двух гирь (2–3х6–8 раз);

8. Вырывание гири на согнутую руку к плечу (по 2–4х6–15 раз);

9. Вырывание гири на прямую руку вверх (по 2–4х6–15 раз);

10. Приседание с гирей, удерживаемой перед собой или сзади в опущенных руках хватом сверху (2–3х8–12 раз);

11. Приседание с гирями, удерживаемыми на плечах (2–3х6–10 раз);

12. Приседание с гирей, удерживаемой двумя руками на спине, в выпаде (по 2–3х6–8 раз);

13. Приседание с гирей в выпрямленной над головой руке в выпаде (по 2–3х6–8 раз);

14. Выпрыгивание с гирей, удерживаемой перед собой в опущенных руках (2–3х8–12 раз);

15. Поднимание и опускание пяток с гирями в опущенных руках (2–3х6–20 раз);

16. Жим двух гирь лежа на скамейке одновременно или попеременно (2–3х6–10 раз); 17. Жим двух гирь сидя (2–3х6–10 раз) круговые движения плечами, соединяя лопатки, гири в опущенных руках (2–3х6–12 раз);

18. Одновременное или попеременное сгибание рук (хват снизу), притягивая гири к груди (2–3х6–10 раз).



## 2.18. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол

К выполнению упражнений стрельбы из винтовки допускаются подготовленные занимающиеся, которые уверенно владеют изготовкой, прицеливанием, производством и прекращением стрельбы, соблюдают меры безопасности, знают условия и порядок упражнений.

Меры безопасности при стрельбе в тире, запрещается:

1. Заряжать оружие вне рубежа открытия огня;
2. Открывать огонь с какого-либо места, кроме рубежа открытия огня;
3. Оставлять оружие без присмотра;
4. Следовать к мишеням или на исходное положение до осмотра оружия;
5. Находиться на рубеже открытия огня кому-либо, кроме как руководителю стрельбы;
6. Вести стрельбу после команды о прекращении огня;
7. Стрельба при появлении в зоне огня людей.

**Основы техники выполнения пулевой стрельбы.** Меткий выстрел – это следствие точного выполнения спортсменом определенных действий – изготовления, прицеливания, задержки дыхания и спуска курка. Все эти действия находятся в строго определённой взаимосвязи, имеют частные задачи, направленные на решение одной общей – метко поразить цель. При выполнении *изготовки*, нужно помнить, что тело должно быть в удобном положении, в какой позе Вы бы не находились, вы должны сидеть удобно и спокойно. Необходимо – создать необходимое равновесие стрелка с оружием с оптимальным для этого напряжением мышечного аппарата; - обеспечить нормальное функционирование зрительного аппарата, внутренних органов и кровообращения.

Обеспечить устойчивость оружия можно, если обучающийся будет с помощью рук, ног и корпуса создавать надежную опору для винтовки. Для этого, необходимо найти естественное, свободное, без излишнего мышечного напряжения положение, так как только при этом условии стрелок сумеет достаточно долгое время удерживать принятое им положение не утомляясь и не ухудшая качества стрельбы.

Проверку устойчивости положения можно осуществить либо самому, либо при помощи напарника следующими способами:

Способ 1. После изготовления из любого положения, следует на несколько секунд закрыть глаза. Затем открыть их, и если винтовка окажется направленной в цель, изготовка правильная (рисунок 1), если же оружие отклоняется в сторону (рисунок 2), изготовку следует исправить перемещением всего корпуса, но не доворотом руки.



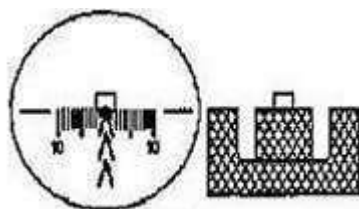


Рис. 1

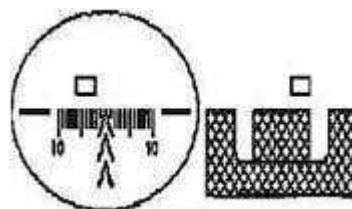


Рис. 2

*Прицеливание* – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели называемой «ровной мушки». При прицеливании винтовка удерживается таким образом, чтобы мушка располагалась точно посередине прорези целика, а верхний край мушки был на одном уровне с верхним срезом целика (деталь прицела). Внимание стрелка концентрируется на целике, то есть прорезь целика должна быть видна резко. Благодаря тому, что глаз обладает некоторой глубиной зрения, мушка в прорези будет также видна достаточно резко. Мишень должна быть видна нечетко, расплывчато. В процессе учебно-тренировочных занятий нужно добиваться того, чтобы при переносе точки прицеливания сохранялась «ровная мушка».

*Дыхание при стрельбе* Стрелки, как правило, перед выстрелом делают гипервентиляцию, т.е. выполняют 3-4 глубоких вдоха и выдоха, а затем, медленно и не полностью выдыхая, постепенно задерживают дыхание. При этом сосредоточивают внимание на прицеливании и плавном спуске курка. Производить задержку дыхания более 10-12 с не рекомендуется, потому что появляются неприятные ощущения, связанные с недостатком кислорода. Возникает повышенное напряжение мышц, не участвующих в удержании позы стрелка, увеличивается амплитуда колебания ствола винтовки, снижается острота зрения спортсмена.

При нажатии на спусковой крючок необходимо, чтобы движение было направлено в продольной плоскости оружия, параллельно стволу. При спуске курка необходимо выполнить следующие действия:

- кисть правой руки плотно охватывает шейку приклада, что создает соответствующую опору, которая позволяет преодолеть указательным пальцем натяжение пружины спускового механизма. Охватывать шейку приклада надо без лишнего усилия, так как большое мышечное напряжение может повлечь за собой увеличение колебаний оружия;

- нажимать на спусковой крючок надо либо первой фалангой указательного пальца, либо первым суставом. При этом вторая и третья фаланги не должны касаться приклада (рукоятки).

- указательный палец при нажиме на спусковой крючок должен двигаться прямо - назад, параллельно оси канала ствола. Если нажим происходит под углом к оси канала ствола, это может привести к изменению величины натяжения спуска и неравномерности его движения.

- заканчивать обработку спуска необходимо в тот момент, когда оружие наведено в район прицеливания.

**Упражнения, которые могут быть использованы в подготовке студентов для сдачи норм ВСК ГТО «Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол»**

Упражнение 1. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Упражнение выполняется в заданном для стрельбы положении. Стрелок принимает изготовку без прицеливания, обращая внимание на постоянство мест удержания винтовки и постоянство усилия удержания. После освоения правильной изготовки надо тренироваться в длительности изготовки, постепенно увеличивая время удержания винтовки до утомления (но не переутомления). Затем следует изготовка с прицеливанием.

Упражнение 2. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса. Данное упражнение развивает и закрепляет координацию движений стрелка. Он принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Затем медленно и плавно передвигает ровную мушку по мишени вверх – вниз и слева направо, останавливаясь посредине.



Рис. 3. Фигурные мишени М.А. Иткиса

Упражнение 3. Тренировка в стрельбе без пуль из винтовки. Задание – координация всех подготовительных действий стрелка: удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания, координация всех действий при стрельбе. Изготовиться для стрельбы и прицеливаться в мишень. 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. Дыхание ровное и неглубокое. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полувдохе на 7-10 сек. для выработки полного автоматизма однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок.

**Список используемой литературы:**

1. Насонова А.А. Пулевая стрельба. – М. : Советский спорт, 2005.
2. Поляков М.И. Стрельба влет. – М. : Изд-во Грант-Фаир, 2011.







*Список используемых интернет-источников*

1. <http://bmsi.ru/doc/1a65b9e8-a1d5-4e34-aeef-1b64c1a249ae>

**ПРИЛОЖЕНИЕ**  
**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ) ВСЕРОССИЙСКОГО**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**  
**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

*Утверждены приказом Министерства спорта России от 19 июня 2017 года № 542*

**V. Ступень**  
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)\***

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	—	—	—
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					







Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)	7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп от 16 и 17 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования



**VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)\***  
**МУЖЧИНЫ**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24			от 25 до 29		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000 м (мин, с)	14,3	13,4	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 на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5 км (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 с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)\***  
**ЖЕНЩИНЫ**







№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24			от 25 до 29		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество 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, с)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19,15	18,30	18,10	22,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00

11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 18 и 29 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**VII. Ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)\***  
**МУЖЧИНЫ**







№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34			от 35 до 39		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,7	4,9	7,1	6,3	5,2
	или бег на 60 м (с)	12,1	11,1	8,9	12,5	11,5	9,2
2	Бег на 3000 м (мин, с)	15,10	14,50	13,20	15,45	15,00	13,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	16	19	32	13	17	29
	или рывок гири 16 кг количество раз)	19	22	39	18	21	37
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	195	205	225
6	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	34	27	29	34
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	29,00	27,00	23,30	31,50	29,50	25,50
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	28,00	26,30	23,00	29,00	28,00	25,00
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,55	1,20	1,15	1,00

10	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		6	7	8	6	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 34 и 39 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**VII. Ступень (возрастная группа от 30 до 39 лет)\***  
**ЖЕНЩИНЫ**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34			от 35 до 39		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	7,3	6,8	5,7	7,9	7,2	5,9
	или бег на 60 м (с)	12,9	12,3	10,7	13,2	12,6	10,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	14,30	13,50	12,00	15,00	14,20	12,30
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	13	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	150	170	130	140	165
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	19	22	33	17	20	29
7	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	11	13	17	9	11	16
8	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	23,30	21,30	19,00	24,40	22,10	20,30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22,30	21,00	18,30	23,30	21,40	20,00
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,05	1,35	1,25	1,10









10	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		6	7	8	6	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 30 и 39 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**VIII. Ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)\***  
**МУЖЧИНЫ**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44			от 45 до 49		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	13,00	12,00	10,00	13,20	12,15	10,30
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	14	17	28	9	11	23
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+9	0	+2	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30 м (с)	7,9	7,3	5,6	8,1	7,6	6,0
	или бег на 60 м (с)	12,8	12,0	9,6	14,4	13,5	11,1
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37,00	34,40	28,10	40,00	37,00	31,00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	22,00	20,30	16,30	23,00	21,00	17,00
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,20	1,10	1,00	1,25	1,15	1,05

8	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	25	10	13	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		5	5	7	5	5	7

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 44 и 49 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

**VIII. Ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)\***  
**ЖЕНЩИНЫ**







№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34			от 35 до 39		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	10	3	5	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+2	+4	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
4	Бег на 30 м (с)	8,5	7,9	6,2	8,7	8,2	6,5
	или бег на 60 м (с)	13,8	13,2	11,5	14,9	14,0	11,6
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	16	25	10	12	21
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	22,30	20,50	18,00	23,50	22,30	19,30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,38	1,28	1,15	1,40	1,30	1,20
8	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25

9	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5				
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		5	5	7	5	7

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 40 и 49 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

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

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44			от 45 до 49		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	13,50	12,45	11,00	14,00	13,00	12,00
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	15	3	5	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	24	7	10	18
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	20	6	8	18
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	-1	+1	+7	-2	0
Испытания (тесты) по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	27,00	26,00	24,00	28,00	27,00	25,00
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	14	19	27	11	15	24
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	44,00	40,40	34,00	50,00	45,30	37,00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	23,30	21,30	18,00	24,00	22,00	19,00
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,10	1,35	1,25	1,15
8	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22







	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27
9	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		5	5	7	5	5	7

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 54 и 59 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

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







№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54			от 55 до 59		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 2000 м (мин, с)	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	5	8	2	4	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+9	+1	+3	+8
Испытания (тесты) по выбору							
4	Скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	31,00	30,00	28,00	32,00	31,00	29,00
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	8	11	18	7	9	15
6	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	26,20	25,20	22,00	27,00	26,00	23,40
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	19,00	18,00	15,30	21,00	20,00	16,30
7	Плавание на 50 м (мин, с)	1,45	1,35	1,25	1,50	1,40	1,30
8	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	7	10	18	7	10	18
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23

9	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	5				
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		5	5	7	5	7

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 50 и 59 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования







## Х. Ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)\* МУЖЧИНЫ

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64			от 65 до 69		
							
Обязательные испытания							
1	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20,00	18,00	14,00	22,00	20,00	16,30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29,00	28,00	26,00	31,00	30,00	28,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5	Передвижение лыжах на 3 км (мин, с)**	31,00	28,50	21,40	32,50	30,20	22,20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (мин, с)	33,00	30,00	24,00	34,30	31,30	25,30
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		4	4	5	4	4	5

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 64 и 69 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования







## X. Ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)\* ЖЕНЩИНЫ

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64			от 65 до 69		
							
Обязательные испытания							
1	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	20,00	18,00	14,00	22,00	20,00	16,30
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	29,00	28,00	26,00	31,00	30,00	28,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	4	6	14	4	6	11
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	-6	-4	-1	-8	-6	-4
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	9	12	21	6	9	16
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)**	31,00	28,50	21,40	32,50	30,20	22,20
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	33,00	30,00	24,00	34,30	31,30	25,30
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		4	4	5	4	4	5

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 60 и 69 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

# **XI. Ступень (возрастная группа от 70 и старше)** **МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ**







№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
Обязательные испытания							
1	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24,00	22,00	19,00	28,00	26,00	22,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	37,00	36,00	33,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	—	—	—	35,00	31,00	28,00
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	39,00	34,00	28,00	—	—	—
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	—	—	—	36,00	32,00	29,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км(мин, с)	39,00	35,00	29,00	—	—	—
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тостов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6



Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)	4	4	5	4	4	5
--	---	---	---	---	---	---

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

# **XI. Ступень (возрастная группа от 70 и старше)** **МУЖЧИНЫ/ЖЕНЩИНЫ**

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мужчины			Женщины		
							
Обязательные испытания							
1	Смешанное передвижение на 2000 м (мин, с)	24,00	22,00	19,00	28,00	26,00	22,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	37,00	36,00	33,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	2	5	8	2	4	6
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	-10	-8	-6	-6	-4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	4	6	14	2	4	8
	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)	—	—	—	35,00	31,00	28,00
5	Передвижение на лыжах на 3 км (мин, с)*	39,00	34,00	28,00	—	—	—
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)*	—	—	—	36,00	32,00	29,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 3 км (мин, с)	39,00	35,00	29,00	—	—	—
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее — Комплекс)		4	4	5	4	4	5

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» .....	4
2. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки студентов к сдаче норм ВФСК ГТО (практические испытания).....	6
2.1. Бег на 100 м .....	6
2.2. Бег 2 км, 3 км по пересеченной местности .....	9
2.3. Смешанный бег .....	11
2.4. Скандинавская ходьба .....	13
2.5. Подтягивание на низкой перекладине» (девушки, женщины) .....	16
2.6. Подтягивание на высокой перекладине» (юноши, мужчины) .....	18
2.7. Отжимания от пола .....	19
2.8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье .....	21
2.9. Поднимание туловища из положения лежа на спине .....	25
2.10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами .....	30
2.11. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» .....	31
2.12. Метание гранаты .....	34
2.13. Лыжные гонки .....	41
2.14. Плавание .....	45
2.15. Туристский поход с проверкой туристических навыков .....	52
2.16. Самозащита без оружия .....	54
2.17. Рывок гири .....	56
2.18. Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол .....	58
Приложение .....	61

Учебно-методическое издание

# **БЕГАЙ! ПРЫГАЙ! МЕТАЙ!**

**V – XI ступень**

**Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне»**

Учебно-методическое пособие  
для самостоятельной подготовки студентов ВУЗов  
к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «ГТО»

*Технический редактор – О. А. Ядыкина*  
Книга издается в авторской редакции

Лицензия на издательскую деятельность  
ИД № 06146. Дата выдачи 26.10.01.  
Формат 60 x 84 /16. Гарнитура Times. Печать трафаретная.  
Печ.л. 5,4 Уч.-изд.л. 4,9  
Электронная версия

Размещено на сайте: <http://elsu.ru/kaf/fizvosp/edu>  
Заказ 25

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина»  
399770, г. Елец, ул. Коммунаров, 28,1