

**Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Самарской области  
«Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и спорта»  
(ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС)**

**Методические рекомендации  
по организации самостоятельной подготовки к сдаче  
норм ГТО в начальной школе**



**Самара 2024**

Организация самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО в начальной школе.  
Методические рекомендации/Автор составитель: М.В. Сергеев г. Самара, ГБУ ДО СО  
ОДЮЦРФКС «Областной детско-юношеский центр развития физической культуры и  
спорта», 2024 г. - 23 стр.

Методические рекомендации по самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО в  
начальной школе разработаны и рекомендованы обучающимся, их родителям, а также  
учителям по физической культуре.

В методических рекомендациях представлен алгоритм выполнения основных видов  
испытаний первой, второй и третьей ступени всероссийского физкультурно-спортивного  
комплекса «Готов к труду и обороне».

## Содержание

1. Введение	4
2. Методика для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО	4
3. Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции	8
4. Техника и методика обучению бегу на длинные и средние дистанции	13
5. Техника и методика обучению прыжка в длину с места	14
6. Техника и методика обучению подтягиванию из виса на высокой перекладине	15
7. Техника выполнения и методика обучения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине	16
8. Техника выполнения и методика обучения сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа	17
9. Техника выполнения и методика обучения челночному бегу	18
10. Техника выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине	20
11. Техника метания мяча	21
12. Техника плавания при выполнении норм ГТО	23
13. Литература	24

## Введение

Сегодня комплекс ГТО в школе, безусловно очень полезная и востребованная традиция физического воспитания обучающихся. И чем раньше начинать подготовку к выполнению норм, тем более подготовленный маленький человек будет к начальной школе в физическом развитии. Нормы ГТО 1 ступени могут стать для обучающихся той отправной точкой, которая сподвигнет их к дальнейшему физическому совершенствованию во взрослой жизни. При этом родителям очень важно принимать непосредственное участие в подготовке, а для этого необходимо ознакомиться с основными видами испытаний, предстоящих к выполнению юными обучающимися. Важно грамотно спланировать план развития и оценить степень подготовленности ребёнка. Все дело в том, что ребёнок в таком возрасте очень быстро меняются в физическом развитии и меняются его функциональные показатели. Поэтому занятия стоит проводить регулярно, с постепенным увеличением нагрузок. Так как сдача норм ГТО требует от участников медицинского допуска, следовательно, ещё до выполнения и подготовки необходимо проконсультироваться с врачами и специалистами о предстоящих физических нагрузках на организм ребёнка.

### Методика для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО

Для самостоятельной подготовки следует помнить о соблюдении некоторых правил:

- одежда для занятий физической культурой и спортом должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий;
- спортивная обувь должна быть удобной и соответствовать размеру ноги;
- во время занятий в холодное время года, нельзя допускать промокания ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки;
- проводить занятия необходимо совместно с родителями и под присмотром взрослых;
- проводить занятия лучше организованной группой детей.

Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
Обязательные испытания							
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	210	220	305	145	155	250

	из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)						
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания по выбору (тесты)							
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5

Нормативы испытаний (тестов)  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ**  
 (возрастная группа от 8 до 9 лет)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото ый знак
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания по выбору (тесты)</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32
7	Метание						

	теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
8	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Нормативы испытаний (тестов)  
 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
 (возрастная группа от 10 до 11 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в	10	13	22	5	7	13

	упоре лежа на полу (количество раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
<b>Испытания по выбору (тесты)</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6

### **Техника и методика обучения бегу на короткие дистанции**

На первый взгляд бег кажется простым двигательным действием, не представляющим существенных технических сложностей. Но в действительности, спортсмены, тренирующиеся в беговых видах значительную часть времени уделяют именно технической подготовке и, не зависимо от квалификации, постоянно совершенствуют свою технику бега. Эта необходимость вызвана тем, что технические ошибки не позволят бегуну полностью реализовать свой потенциал, и, не смотря на



повышение уровня развития физических качеств, будут сдерживать рост спортивных результатов.

Скорость бега спортсмена определяется длиной и частотой шагов. Эти две переменные в основном определяются антропометрическими характеристиками спортсмена и уровнем его физической подготовленности, от которого зависит время и сила отталкивания.



Рис. 1. Фазы бегового шага

Каждый беговой шаг состоит из **фазы опоры** и **фазы полета** (рис. 1). Они подразделяются на фазы *передней опоры* и *задней опоры* (*отталкивания*) для опорной ноги и фазы сгибания ноги после окончания отталкивания и выноса ее вперед для маховой ноги. Обе части опорной фазы важны при овладении рациональной техникой бега. Во время передней опорной фазы нога сгибается в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах (уступающий режим работы мышц), чтобы погасить вертикальную составляющую скорости. Этот процесс называется *амортизацией*. Чем выше скорость бега, тем меньше расстояние от проекции центра тяжести до места постановки стопы. При более далекой постановке ноги возникают силы, значительно тормозящие бег и которые необходимо свести к минимуму за счет активной постановки стопы на опору, особенно в спринте (загребаящее движение стопой).

Фаза отталкивания это основная часть шага, которая ускоряет тело спортсмена. Она начинается в момент перехода через положение вертикали. При этом желательно, чтобы направление силы отталкивания проходило через центр тяжести. Для этого бегуну необходимо сохранять туловище в вертикальном положении. В этой фазе мышцы ног работают в преодолевающем режиме.

Бег на короткие дистанции характеризуется относительной непродолжительностью работы при максимальной ее интенсивности. Некоторые специалисты к спринтерским дистанциям относят те, в которых вторая половина пробегается быстрее первой, при условии, что первая была преодолена с максимально возможной скоростью. Под это определение попадают дистанции 100 и 200 м. Дистанцию 400 м, также принято относить к спринтерским, хотя она не отвечает требованиям предложенного определения, и если спортсмен пробежит первые 200 м с максимальной скоростью, то вторую половину он не сможет преодолеть быстрее по причине накопившегося утомления.

В спринтерском беге выделяют следующие фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование (рис. 2).

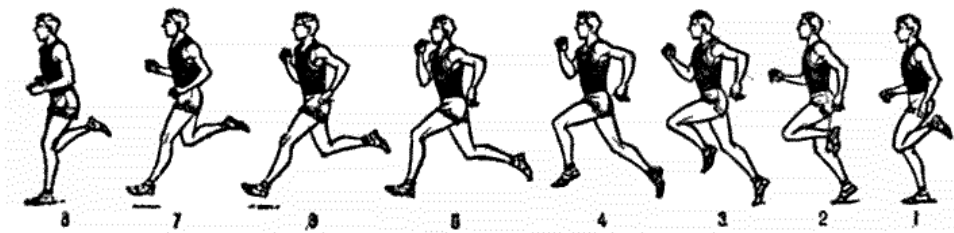


Рис. 2. Фазы бега на короткие дистанции

*Старт и стартовый разгон.* Бег на короткие дистанции начинают из положения низкого старта с использованием стартовых колодок, что обеспечивает твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок и дает возможность подготовленному спринтеру быстрее набрать максимальную скорость бега (рис. 3 и 4). Преимущество использования низкого старта над высоким проявляется лишь при достаточном уровне физической и технической подготовленности бегуна. У новичка применение низкого старта не дает преимущества, и спортивный результат может оказаться хуже, чем при пробегании той же дистанции с применением высокого старта.

В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка - на расстоянии 1,5-2 стопы от передней колодки;

2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;

3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1-1,5 длины стопы спортсмена.

Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-50°, задняя 60-80°. Расстояние (по ширине) между осями колодок обычно равно 18-20 см. В зависимости от расположения колодок изменяется и угол наклона опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, с удалением их увеличивается. Расстояние между колодками и удаление их от стартовой линии зависят от особенностей телосложения бегуна, уровня развития его скоростно-силовых качеств.

По команде «*На старт!*» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой - в заднюю колодку. Носки беговых туфель касаются рантом дорожки. Встав на колено сзади стоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию и ставит их вплотную к ней. Пальцы рук образуют упругий свод между большим пальцем и остальными, сомкнутыми между собой. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Спина округлена, голова опущена. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, стоящей впереди, и коленом другой ноги (рис. 3).



Рис. 3. Положение бегуна по команде «На старт!»

По команде «*Внимание!*» бегун слегка выпрямляет ноги, отрывает колено сзади стоящей ноги от дорожки. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок.

Туловище держится прямо, голова опущена вниз. Таз приподнимается на 10-20 см выше уровня плеч до положения, когда голени будут параллельны.

В позе готовности важное значение имеет угол сгибания ног в коленных суставах. Оптимальные углы между бедром и голенью ноги, опирающейся о переднюю колодку, равны 92-105°; ноги, опирающейся о заднюю колодку, - 115-138°, угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги составляет 19-23° (рис. 4).



Рис. 4. Положение бегуна по команде «Внимание!»

Положение бегуна, принятое по команде «Внимание!», не должно быть излишне напряженным и скованным. Промежуток времени между командой «Внимание!» и сигналом для начала бега правилами не регламентирован. Это обязывает бегунов сосредоточиться для восприятия и быстрого реагирования на стартовый сигнал.

По команде «Марш!» необходимо мгновенно начать беговые движения руками, одновременно оттолкнувшись ногами от обеих колодок, послать тело вперед-вверх и выбежать, а не выпрыгнуть с колодок. Для получения максимального ускорения от каждого шага, особенно во время первых шагов стартового разбега, важно, чтобы произошло *полное* выпрямление голеностопного, коленного и тазобедренного суставов с одновременным активным движением маховой ноги и энергичной работой рук. При этом следует сохранять наклон тела под острым углом к дорожке.



Рис. 4. Движение бегуна по команде «Марш!»

Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно - за счет увеличения темпа. Наиболее существенное увеличение длины шагов наблюдается до 8-10-го шага (на 10-15 см), далее прирост меньше (4-8 см). На первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции. С увеличением скорости ноги ставятся все ближе к средней линии. По существу бег со старта - это бег по двум линиям, сходящимся в одну к 12-15-му метру дистанции.

Если сравнить результаты в беге на 30 м со старта и с ходу, показанные одним и тем же бегуном, то легко определить время, затрачиваемое на старт и стартовый разгон. У хороших бегунов оно составляет 0,8-1,0с

*Бег по дистанции.* Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-30-му метру (13-15-й беговой шаг), когда достигается 90-95% от максимальной скорости бега, однако четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции нет. Следует учитывать, что спринтеры высокого класса выходят на рубеж максимальной скорости к 50-60-му метру дистанции, а дети 10-12 лет - к 25-30-му метру. Бегуны любой квалификации и возраста на 1-й секунде бега достигают 55% от максимума своей скорости, на 2-й-76%, на 3-й - 91%, на 4-й - 95%, на 5-й - 99%.

Нога ставится на дорожку упруго, с передней части стопы, далее происходит сгибание в коленном и голеностопном суставах. У квалифицированных спринтеров полного опускания на всю стопу не происходит. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В полетной фазе происходит активное, возможно более быстрое сведение бедер (рис. 5). У современных сильнейших спринтеров мира не происходит полного выпрямления толчковой ноги. Эта техническая особенность способствует более быстрому выносу бедра вперед после отталкивания, что позволяет увеличить частоту движений. Вместе с тем, такой вариант отталкивания дает преимущество только спортсменам с высоким уровнем развития скоростно-силовых качеств, так как сокращается время опоры, во время которой необходимо передать телу максимальное ускорение.

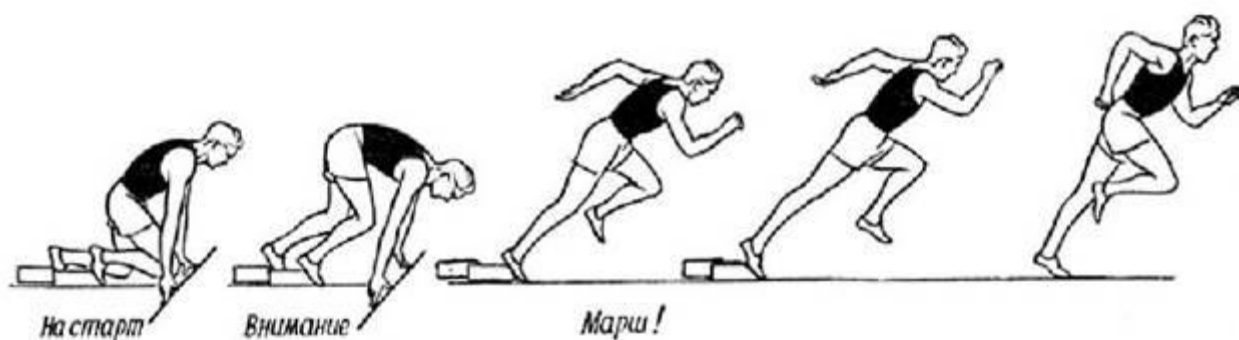


Рис. 5. Бег по дистанции

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. На участке дистанции 30-60 м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7-5,5 шагов в секунду), длина шагов при этом изменяется незначительно и составляет  $1,25 \pm 0,04$  относительно длины тела спортсмена.

*Финиширование.* Окончание бега фиксируется по моменту пересечения туловищем спринтера вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Финишную линию следует пробегать с полной скоростью, без специальных бросков или прыжков, так как

эти движения могут только снизить предельную скорость бега. На последнем шаге можно наклонить туловище вперед.

## **Техника и методика обучению бегу на длинные и средние дистанции**

### **Создать представление о технике бега на длинные дистанции**

*Методические указания:* техника бега на длинные дистанции должна отвечать в большей степени требованиям экономичности, чем эффективности. Отсюда вытекают вышеизложенные требования к ней: минимальные вертикальные колебания, активное сведение бедер в полете, постановка ноги максимально близко к проекции центра масс, оптимальный наклон туловища, незначительный по сравнению с бегом на короткие дистанции, вынос бедра.

### **Обучить технике бега по прямой**

*Используя упражнения:* имитация работы рук без движения 3-4 x 15-20 с; бег с ускорением, старт из положения «основная стойка» 3-4 x 50-60 м; специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, скачки на одной ноге, бег с ускорением; бег со сменой ритма 3-5 x 120-150 м.

*Методические указания.* При имитации работы рук на месте стремиться вкладывать усилия только для изменения направления движения рук в крайних точках. При правильной имитации в момент, когда локти находятся в крайних точках, возникает подъемная сила, поднимающая тело стоящего на месте бегуна на носки. Из положения «основная стойка», сохраняя прямое положение туловища, бегун выводит тело из равновесия, имитируя падение тела вперед. Чтобы предотвратить реальное падение, бегун вынужден сделать первый шаг. Далее в беге необходимо сохранять угол наклона туловища (7-10°), при котором возникает ощущение, что бегуна все время тянет вперед. Необходимо также, для постановки ноги как можно ближе к проекции центра масс, активное сведение бедер в сочетании с минимальными вертикальными колебаниями. В беге со сменой ритма активные части отрезка выполняются в соответствии с изложенными выше требованиями. После достижения необходимой скорости к концу активной части отрезка следует, прекратив отталкивания, выполнять бег по инерции, продолжая сохранять оптимальный наклон туловища, активное сведением бедер в фазе полета и активную постановку стопы. СБУ следует выполнять с постепенным увеличением частоты, следя за правильностью выполнения. Наиболее эффективными для совершенствования техники бега являются скачки на одной ноге. Использование их улучшает энергичное сведение бедер в полете и активную постановку ноги, заряженной для очередного отталкивания близко к проекции центра масс. Несмотря на максимальный эффект для овладения совершенной техникой бега, этот вид СБУ травмоопасен, и его следует использовать осторожно в ограниченном объеме.

### **Обучить технике бега по повороту**

*Упражнения:* бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.

*Методические указания:* бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим радиусом; при входе в вираж наклонять туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взгляд направлен прямо вперед; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

### **Обучить технике высокого старта и стартовому разгону по прямой**

*Упражнения:* положении бегуна на старте; бег с высокого старта 2-4 x 30-40 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 2-3 x 30-40 м

самостоятельно; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 2-3 x 30-40 м по команде, в парах; то же, но в группах.

*Методические указания:* по команде «На старт» бегун занимает наиболее удобное для эффективного разгона положение. Одна нога находится впереди. (Одни авторы считают, что впереди должна стоять наиболее сильная нога, другие, что сильная нога должна находиться сзади, третьи, что впереди должна находиться наиболее удобная нога.) Тяжесть тела располагается в большей степени на впереди стоящей ноге. Туловище наклонено вперед. В зависимости от динамики стартового разгона угол наклона туловища меняется (чем динамичней предполагается стартовый разгон, тем больше наклонено туловище по команде «На старт!»). Руки согнуты в локтевых суставах. Вперед выведена рука разноименная стоящей впереди ноге.

#### **Обучить технике высокого старта и стартовому разгону по виражу**

*Упражнения:* старты с различной скоростью по 60-80 м; первые пробежки выполнять по внешней дорожке и по мере овладения техникой бега по виражу переходить последовательно на первую дорожку.

*Методические указания:* независимо от того, в какой точке располагается бегун на дуге стартовой линии, со старта ему следует стремиться двигаться по прямой, касательной к овалу внутренней бровки (за исключением случаев, когда этого не следует делать из тактических соображений). Величина угла наклона туловища зависит от центробежной силы, воздействующей на бегуна, которая, в свою очередь, зависит от скорости бега и крутизны дуги, по которой следует бегун.

#### **Обучить технике финиширования**

*Упражнения:* показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» 2-3 x 30 м; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 30-40 м; выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и в беге по 3-4 x 30-40 м.

*Методические указания:* при финишировании, выполняя быстрый наклон вперед, необходимо одновременно отводить руки назад. Упражнения начинают выполнять индивидуально. Затем в парах. После этого группами по несколько человек. Акцентировать внимание занимающихся на необходимости заканчивать бег не в плоскости финишного створа, а в 2-3 м за ним.

### **Техника и методика обучению прыжка в длину с места**

При выполнении прыжка в длину с места выделяют следующие действия: подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Рассмотрим каждую фазу более подробно.

#### **Подготовка к отталкиванию**

Спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.

#### **Отталкивание**

Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

#### **Полет**

После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

#### **Приземление**

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.



Рис.6 Техника выполнения прыжка в длину с места

### Техника и методика обучению подтягиванию из виса на высокой перекладине

Норматив ГТО по подтягиванию из виса на перекладине сдается следующим образом:

- Верхним хватом, руки на ширине плеч;
- Руки и ноги прямые, ступни прижаты друг к другу;
- Из этого положения тестируемый подтягивается так, чтобы подбородок в верхней точке упражнения был над турником;
- После этого спортсмен выпрямляет руки и задерживается в таком положении в висе на 1 сек. Потом подтягивается снова.

Распространённые ошибки, при которых результат подтягивания не засчитывают:

- В верхней точке подтягивания подбородок ниже турника;
- Участник подтягивается рывком, с раскачиванием корпуса, ног;
- Руки на перекладине стоят слишком широко;
- Нет фиксации нижнего положения на 1 сек;
- В висе положении руки не прямые;
- Спортсмен раскрывает ладонь при подтягивании так, что это заметно судье;
- При подтягивании колени согнуты;
- Руки сгибаются в локтях поочередно, а не одновременно.

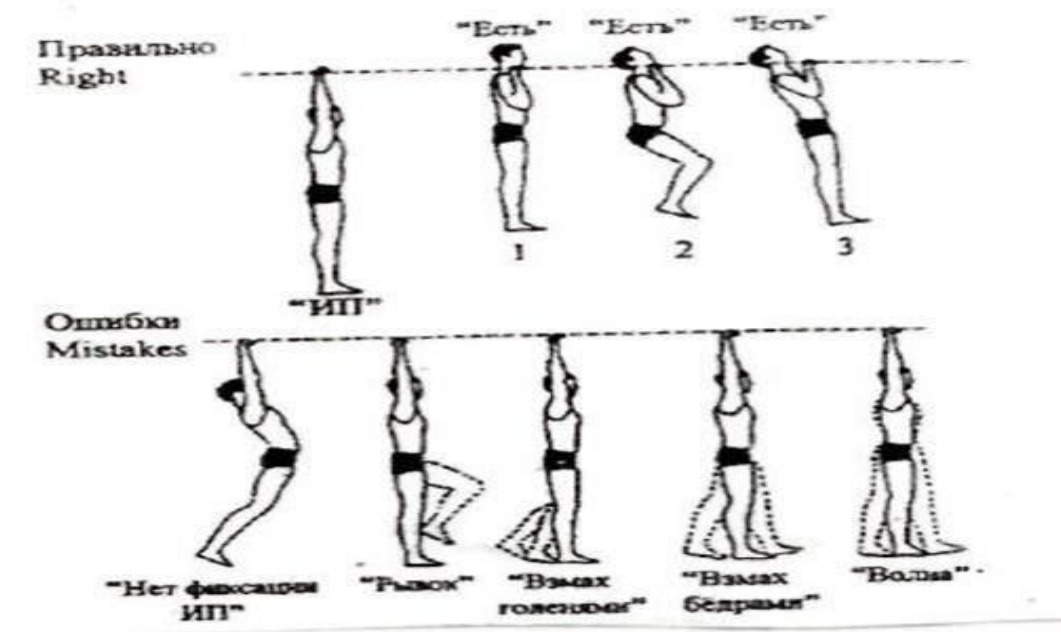


Рис.7 Техника выполнения норматива подтягиваний из виса на высокой перекладине и ошибки выполнения

### **Техника выполнения и методика обучения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине**

Норматив по подтягиванию на низкой перекладине выполняется на специальной перекладине, которая устанавливается на шведскую стенку, на высоту в соответствии с ростом сдающего. Сдающий держится руками за перекладину и висит в положении лёжа, смотрит вверх. Важный момент, при выполнении – корпус, ноги и голова находятся на одной линии, следует избегать провисания таза вниз. Руки ставятся на ширине плеч. Разрешает использовать упор для пяток, высота которого не больше 4 см.

Гриф перекладины располагают на высоте 90 см от пола.

Сдающий занимает исходное положение:

- Руки ставит на гриф, хват «сверху»;
- Садится под гриф на корточки;
- Держится подбородок за гриф
- В таком положении рук и головы выставляет ноги вперед шагом и выпрямляет корпус.
- Под ноги участника может быть поставлена опора.
- Участник выпрямляет руки. Это исходное положение для сдачи норматива.

В таком положении тестируемый выполняет подтягивания, подбородок должен пересекать гриф перекладины в верхней точке. После этого опускается вниз, фиксирует вис на 1 сек и продолжает подтягивания.

Допускается разведение локтей не больше, чем на 45 град.

Судья оценивает правильность выполнения норматива и засчитывается число верно выполненных подтягиваний.

Когда подтягивание считается выполненным неверно:

- Рывок вместо равномерного подъёма туловища;
- Прогиб спины, провисание таза;
- В верхней точке подбородок не достаёт до грифа перекладины;
- Не фиксируется вис на 1 сек.

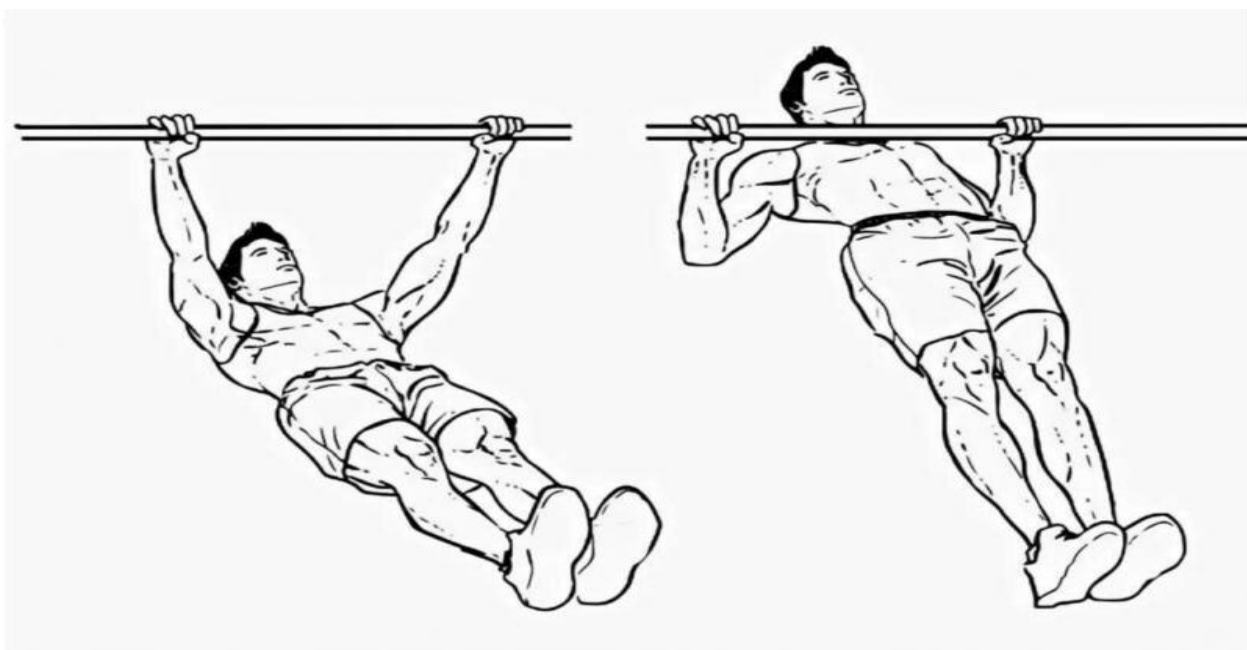




Рис.8 Техника выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине

### Техника выполнения и методика обучения сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа

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

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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



Рис. 9 Техника выполнения сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа

### Техника выполнения и методика обучения челночному бегу

Челночный бег – это бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками. Проще говоря, бег вперед-назад. Бегун стартует к обозначенной точке, касается линии и возвращается к старту по тому же маршруту, повторяя комбинацию. Всё очень просто, но в то же самое время совсем нелегко для вашего тела.

#### Главные правила

Виды и дистанции челночного бега

Виды челночного бега могут быть совершенно разными как по технике исполнения, расстоянию между пробегаемыми точками, так и по количеству повторов. В целом самыми популярными будут три вида:

- 3x10 – эта дистанция для учеников начальной школы и она же вошла как норматив в комплекс ГТО. От сдающего требуется три раза пробежать дистанцию в 10 метров туда-обратно.
- 4x9 – такой вид челночного бега используется на уроках физкультуры в средней школе.

- 10x10 – это расстояние и количество повторов используется как проверка физической подготовки в силовых структурах.

Помимо вышеназванных видов, бывают и такие, когда в одну сторону человек бежит лицом вперед, а возвращается спиной. Длина одной линии зачастую составляет 10 метров, но может дойти и до 100 м. В некоторых челночных забегах требуется оббежать конечную точку, а в других разворачиваться, касаясь ее рукой, и т.п.

Вариаций того, каким будет челночный бег, зависит от вашей фантазии. Вот поэтому челночный бег – это, скорее, разновидность общефизической подготовки (ОФП), нежели легкой атлетики,

Выполняя челночный тип бега, вы развиваете высокую скорость, чтобы пробежать короткое расстояние до конечной точки, однако почти тут же вам нужно развернуться, чтобы бежать обратно, и так энное число раз. Вот тут-то и включается на максимум чувство равновесия, задействуется большое количество мышц, развивается координация и скоростные качества.

Техника выполнения челночного бега и основные ошибки

Челночный бег выполняется на ровной площадке с твердым покрытием. Обувь не должна быть скользкой. Перед тем, чтобы приступить к занятию, хорошо разомнитесь: к такой травмоопасной разновидности бега ни в коем случае нельзя приступать с неразогретыми мышцами.



Рис.10 Техника выполнения челночного бега

Техника выполнения будет зависеть от дистанции: на короткой вы должны задействовать весь свой потенциал скорости, а на длинной (10x10 или же забеги с отрезками в 100 метров) первую половину выполняйте на средней интенсивности, ускоряясь к финальным отрезкам.

Остальные технические аспекты одинаковы:

Старт

- Занимая стартовое положение (высокий старт), поставьте опорную ногу вперед и переместите на нее центр тяжести тела. Корпус наклоните вперед, но не сгибайте спину. Сосредоточьте мощност в квадрицепсах для взрывного старта.

Движение по дистанции

- По команде «Марш!» вы должны добежать конца отрезка, коснуться линии или любого другого предмета и вернуться к линии старта. Чтобы поддерживать максимальную скорость на столь коротких отрезках, приземляйтесь на носок, а не на всю стопу.

Разворот на 180 градусов

- Вся изюминка челночного бега именно в развороте, который заставляет атлета сначала сбавлять скорость, а затем вновь набирать. Для правильного выполнения разворота вам нужно применить стопорящий шаг при приближении к нему, чтобы сбросить набранную скорость. Разворачивайтесь так: поверните стопу передней ноги под

прямым углом в направлении поворота, корпус разверните боком и оттолкнитесь выставленной вперед ногой.

Дыхание

- Рекомендуется дышать по схеме 2х2, которая означает два шага на вдохе и два шага на выдохе.

Ошибки

Основные ошибки, если вы сдаете норматив ГТО:

- фальстарт;
- непересечение линии во время разворота;
- создание помех для других тестируемых.

За эти ошибки вам не засчитают результат.

Помешать хорошему итоговому времени могут следующие ошибки:

- неправильно распределили нагрузку. На короткой дистанции 3х10 метров вы с самого начала должны работать на максимум, а вот при преодолении 10 отрезков постарайтесь не выдохнуться уже на первой половине.

- Медленное торможение перед разворотом. Стопорящий шаг не означает постепенный сброс скорости, стопорящим шагом вы готовите свою ведущую ногу к резкому развороту. Другими словами, вы будто останавливаетесь на развороте, но благодаря сохранению инерции ваша скорость не падает.

- Привыкнув к разворотам, спортсмены часто допускают досадную ошибку, тормозя перед финишем. Запомните, когда вы прошли последний разворот и побежали на последний отрезок, вы должны преодолеть его с максимальной скоростью, пересекая черту.

Программа тренировки челночного бега

При подготовке к сдаче нормативов ГТО, занятия лучше проводить на легкоатлетическом стадионе с резиновой дорожкой. Рекомендуется проведение разных тренировок:

- 3 сета по схеме 4х9;
- 5 сетов 4х9;
- 3 сета 4х15;
- 5 сетов 4х15;
- 3 сета 4х20;
- 1 забег по схеме 10х10.

Для прогресса рекомендуют также включить в занятия работу со скакалкой, чтобы укрепить стопу для бега на носок: прыжки увеличат мощность опорно-двигательного аппарата, прокачают икроножные мышцы и дают более мощное отталкивание во время бега. Из прыжковых упражнений лучше использовать боковые прыжки. Ими увеличивается сила тех мышц, которые работают при наборе скорости после разворота.

Отрабатывать лучше сначала челночный бег на низкой скорости, а уже когда мышцы адаптируются к подобной работе, увеличивайте темп. И, конечно же, перед выполнением сетов не забывайте провести тщательную разминку, включающую:

- бег в лёгком темпе – 10-15 минут;
- общеразвивающие и специальные беговые упражнения – 10-15 минут;
- ускорения на 50-60 метров с акцентом бега на носок – 2-3 повтора.

### **Техника выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине**

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

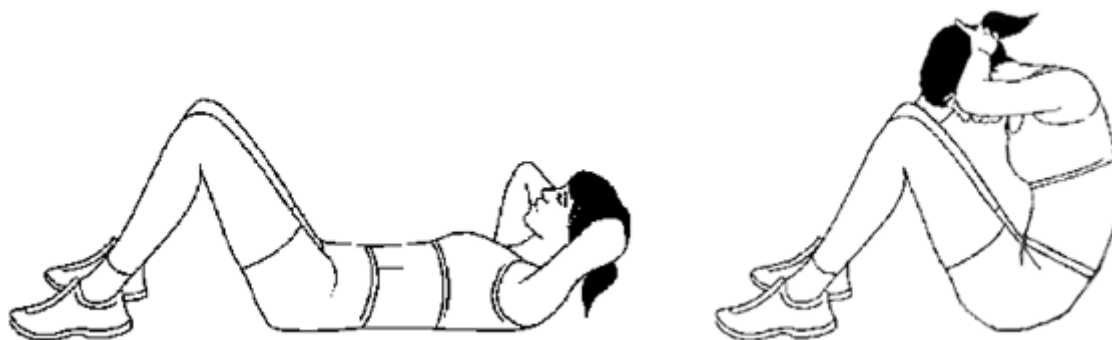


Рис. 11 Техника выполнения поднимания туловища из положения лёжа на спине

### Техника метания мяча

Метание мяча проводится на дальность с места и с разбега, когда техника движений в основном идентична технике метания копья, а также в вертикальные и горизонтальные цели.

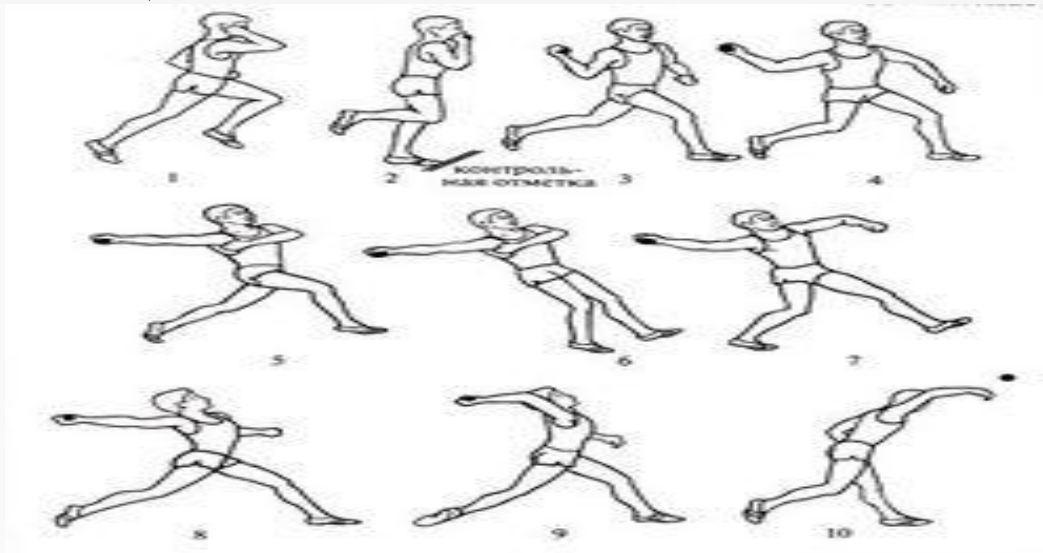


Рис. 12. Техника метания мяча

Метание мяча с разбега относится к циклическо-ациклической группе скоростно-силовых упражнений. Общая структура движения складывается из ряда фаз. Предварительная часть метания подразделяется на держание снаряда и разбег, который состоит из двух фаз (предварительной и заключительной — бросковых шагов). Финальная часть включает в себя элементы финального усилия и фазу сохранения равновесия после броска.

*Держание снаряда.* Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метящей руки. Указательный, средний и безымянный пальцы

подобно рычагу размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке.

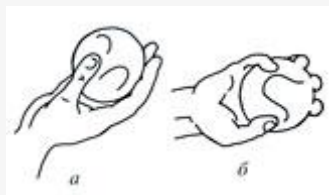


Рис. 13. Способ держания мяча

#### *Разбег.*

*Первая (предварительная) фаза разбега* начинается из исходного положения до контрольной отметки, которая подбирается индивидуально. Задача этой части разбега — сообщить системе «метатель—снаряд» первоначальную скорость, в результате чего она приобретает определенное количество движения, и точно попасть ногой на контрольную отметку. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6—12 беговых шагов.

*Вторая (заключительная) фаза разбега*, которая также подбирается индивидуально и зависит от скорости продвижения, длины шагов и способа остановки после броска, начинается от контрольной отметки и заканчивается местом, где выполняется финальное усилие. Задача этой фазы состоит в отведении снаряда для выполнения его «обгона» и в поддержании оптимальной скорости перед финальным движением. Шаги данной части разбега называются бросковыми. Их количество зависит от способа отведения снаряда и колеблется в диапазоне 4—6 шагов. При этом, используя четное количество шагов, метатель должен попасть на контрольную отметку левой ногой, нечетное количество — правой (анализ техники будет проводиться для тех, кто метает мяч правой рукой).

В спортивной практике используются различные варианты отведения снаряда при выполнении бросковых шагов («прямо-назад», «дугой вперед-вниз-назад», «дугой вверх-назад» и другие). Наиболее простым и широко распространенным способом, изложенным при анализе техники, которым пользуются большинство метателей, считается отведение «прямо-назад». Оно осуществляется на четыре бросковых шага.

Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой. Стопа ставится прямо по ходу движения, а положение таза остается таким же, как и в первой части разбега. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом суставе, движется вперед.

Второй шаг, выполненный левой ногой, сопровождается дальнейшим поворотом оси плеч направо почти до угла  $90^\circ$  от и. п. и полным выпрямлением правой руки со снарядом. Таз в этом шаге также поворачивается направо, примерно на  $45^\circ$ . Кисть руки со снарядом располагается немного выше одноименного плеча. Между выпрямленной правой рукой и туловищем образуется прямой угол, который сохраняется в дальнейших движениях. Для поддержания скорости рекомендуется удерживать вертикальное положение туловища. Важно при выполнении шагов разбега свести к минимуму вертикальные колебания оси центра массы тела (далее ОЦМТ). Подбородок находится у левого плеча. Движения ногами должны быть активными, пружинистыми и выполняться подобно убеганию от снаряда. После второго шага заканчивается процесс отведения снаряда.

Третий шаг называется скрестным. Он является связующим звеном между предварительной и финальной частью разгона снаряда. Основная его задача заключается в

осуществлении «обгона» снаряда и своевременном выносе левой ноги вперед при постановке правой на опору. Скрестный шаг выполняется путем активного сведения бедер и проталкивания левой ногой, что придает дополнительное ускорение нижним звеньям тела метателя и выводит ось таза вперед по отношению к оси плеч. Таким образом происходит «обгон» снаряда, в результате которого выполняется предварительное натяжение мышечных групп, участвующих в финальном усилии. Туловище при выполнении данного шага отклоняется назад, и плечи увеличивают поворот вправо. Заканчивая скрестный шаг, стопа правой ноги ставится с внешнего свода на пятку с последующим перекатом на носок. Постановка ноги осуществляется близко к проекции ОЦМТ.

Левая нога в этот момент после быстрого снятия с опоры (за счет активного проталкивания в результате предварительного сильного натяжения мышц ее передней поверхности) выносится вперед и завершает разбег {шаг четвертый).

При осуществлении бросковых шагов очень важно соблюдать ритм их выполнения с акцентом на ускорение в последних шагах перед финалом.

#### *Финальное усилие.*

Заключительная фаза броска начинается до постановки левой ноги в четвертом бросковом шаге в момент прохождения оси центра массы тела над правой опорной ногой. Этот шаг выполняется без фазы полета. В финальном движении необходимо скорость, набранную в разбеге, максимально увеличить в момент броска:

После прохождения ОЦМТ правая нога начинает активно разгибаться, поворачиваясь бедром внутрь по направлению разбега. С этого момента начинается «захват» снаряда. Элемент «захвата» необходим для последующего натяжения мышц туловища и метательной руки, участвующих во время выпуска снаряда.

Левая нога, почти прямая, ставится с пятки на расстоянии около одной стопы влево от линии разбега с дальнейшим переходом в упор на всю стопу. Это необходимо для создания условий вращательно-поступательного движения вокруг оси, условно проходящей через левую стопу и левое плечо. В данный момент (после «захвата») правая рука со снарядом сгибается в локтевом суставе, а предплечье и кисть, оказываясь сзади плеча, супинируются. Левая рука при этом начинает отводиться влево и пронирруется.

Выпрямив правую ногу и повернув правую часть таза вперед, метатель, осуществляя «тягу» снаряда, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение «натянутого лука», названное так из-за внешнего сходства, где правая рука со снарядом, прогнутое туловище и левая нога образуют соответствующую дугу.

Далее, путем сокращения предварительно растянутых мышц и использования инерции системы «метатель-снаряд», происходит разгибание туловища и движение грудью вперед.

Заклучительная часть финального усилия осуществляется наиболее мощным движением — «рывком». Выпуск снаряда заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти правой руки. Рука со снарядом проходит над плечом. Левая нога в момент броска стопорит движение и полностью выпрямляется.

Все элементы финального усилия выполняются как единое движение. Эффективность броска зависит от последовательности торможения звеньев тела в финале, начиная с нижних и заканчивая верхними, для передачи общего количества движения в снаряд.

#### *Сохранение равновесия.*

После выпуска снаряда для погашения инерции движения метатель производит перескок с левой ноги на правую перед дугой, ограничивающей место выполнения броска.

Применяемые на практике варианты метания мяча с разбега обусловлены индивидуальными особенностями спортсменов и отличаются способом отведения снаряда и количеством бросковых шагов.

### Техника плавания при выполнении норм ГТО

Одним из испытаний по выбору сдачи нормативов ВФСК ГТО является «Плавание». Чтобы сдать данный норматив на знак отличия, необходимо правильно его выполнять.

Технику выполнения испытания.

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

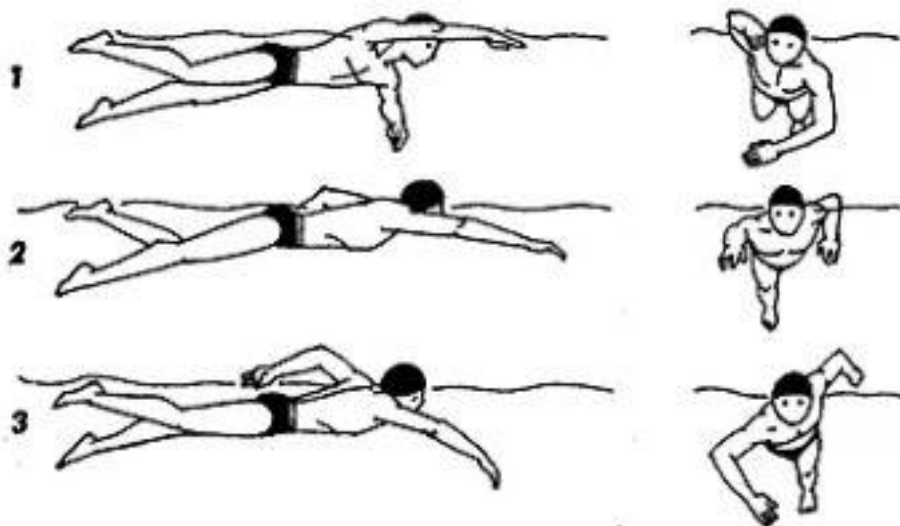


Рис. 14 Плавание вольным стилем (кроль на груди)

### Литература

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. [Текст] / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2015. -127с
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений [Текст] / В. И. Лях – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.

Ресурсы:

<https://www.gto.ru/>

<https://sportwiki.to/спортивная> энциклопедия

<https://atlox.ru/Легкая> атлетика. История развития, правила соревнований, анализ техники и методики обучения

<https://resh.edu.ru/Российская> электронная школа