



ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТО»



Ростов-на-Дону
2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГТО»

Учебно-методическое пособие

Ростов-на-Дону
ДГТУ
2018

УДК 796 (07)

В92

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент *О.С. Мавропуло*

Авторы:

Н.В. Рыжкин, Е.В. Немцева, О.Ю. Бровашова,

Т.И. Тумасян, А.А. Иванова

**Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-
В92 спортивного комплекса «ГТО» : учеб.-метод. пособие /**
Н.В. Рыжкин [и др.] ; Донской гос. техн. ун-т. – Ростов-на-
Дону : ДГТУ, 2018. – 109 с.
ISBN 978-5-7890-1584-1

Представлены разрядные и государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», а также инструкции к выполнению нормативов, порядок медицинского осмотра и оказание медицинской помощи при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Предназначено для обучающихся и преподавателей в целях подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

УДК 796 (07)

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Донского государственного технического университета

ISBN 978-5-7890-1584-1

© Донской государственный
технический университет, 2018

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».....	7
2. Основы обучения технике выполнения видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».....	35
2.1. Плавание.....	35
2.2. Бег на короткие дистанции.....	42
2.3. Бег на средние и длинные дистанции.....	47
2.4. Прыжки в длину с разбега.....	49
2.5. Прыжки в длину с места.....	53
2.6. Подтягивание из виса на высокой перекладине.....	54
2.7. Метание спортивного снаряда.....	57
2.8. Стрельба из пневматической винтовки.....	66
2.9. Наклоны вперед из положения стоя.....	76
2.10. Рывок гири.....	77
3. Порядок медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».....	86
4. Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».....	90
5. Инструкции к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».....	93
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	105
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	107

ВВЕДЕНИЕ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» (далее – Комплекс) является программно-нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, определяющей концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возрастов, который устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.

Комплекс предусматривает подготовку и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее – возрастные группы) установленных нормативов Комплекса по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Комплекса (далее – нормативы).

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- 2) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

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

5) модернизация системы физического воспитания и развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Структура Комплекса:

– первая часть – **нормативно-тестирующая**, предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений; состоит из следующих основных разделов:

1) виды испытаний (тесты) и нормы;

2) требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму;

– вторая часть – **спортивная**, дополняет первую и направлена на привлечение различных возрастных групп населения к занятиям спортом. Спортсмены, выполнившие второй юношеский, второй взрослый (и выше) спортивные разряды по любым видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта и в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), и сдавшие нормы Комплекса на серебряный знак, получают право на присвоение золотого знака Комплекса.

Возрастная структура комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

I ступень – от 6 до 8 лет;

II – от 9 до 10 лет;

III ступень – от 11 до 12 лет;

IV ступень – от 13 до 15 лет;

V ступень – от 16 до 17 лет;

VI ступень – от 18 до 29 лет;

VII ступень – от 30 до 39 лет;

VIII ступень – от 40 до 49 лет;

IX ступень – от 50 до 59 лет;

X ступень – от 60 до 69 лет;

XI ступень – от 70 лет и старше.

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1 км	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	1	2	3

1	2	3	4	5	6	7	8
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10,15	9,00	8,00	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	6	7	6	6	7
* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1 км (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	—	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3×10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

1	2	3	4	5	6	7	8
7	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно. ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	–	–	–
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3×10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

1	2	3	4	5	6	7	8
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) **	30,00	29,15	27,00	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности (мин, с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей на 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 из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
13	Самозащита без оружия (очки)	15–20	21–25	26–30	15–20	21–20	26–30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

V СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
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	16,0
2	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12,00	11,20	9,50
	или на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	–	–	–
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3×10 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

1	2	3	4	5	6	7	8
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	или весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	или на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	—	—	—	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	26,30	25,30	23,30	—	—	—
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 на 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 из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
13	Самозащита без оружия (очки)	15–20	21–25	26–30	15–20	21–20	26–30

1	2	3	4	5	6	7	8
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно. ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

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

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
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)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12

1	2	3	4	5	6	7	8
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3×10 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 (кол-во раз в 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	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	1,115	1,05	0,55
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей на 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 диоптриче- ским прицелом, либо из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					

1	2	3	4	5	6	7	8
13	Самозащита без оружия (очки)	15–20	21–25	26–30	15–20	21–20	26–30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

ЖЕНЩИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
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 2 км (мин, с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3×10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7

1	2	3	4	5	6	7	8
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей на 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 из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15					
13	Самозащита без оружия (очки)	15–20	21–25	26–30	15–20	21–20	26–30

1	2	3	4	5	6	7
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	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						

VII СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
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 3 км (мин, с)	15,10	14,50	13,20	15,45	15,00	13,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	12	4	6	10
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	14	22	10	13	21
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	16	19	32	13	17	29

1	2	3	4	5	6	7	8
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+3	+5	+11	+2	+4	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места (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 (кол-во раз за 1 мин)	26	31	41	24	29	39
8	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 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 на 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 из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

1	2	3	4	5	6	7	8
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

ЖЕНЩИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
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 2 км (мин, с)	14,30	13,50	12,00	15,00	14,20	12,30
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	16	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	13	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи) (см)	+5	+7	+13	+4	+6	+12
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170	130	140	165

1	2	3	4	5	6	7	8
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во 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 по пересеченной местности*	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 на 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 из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

VIII ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км (мин, с)	13,00	12,00	10,00	13,20	12,15	10,30
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	9	3	5	8
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	10	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	17	28	11	15	27
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	14	17	28	9	11	23
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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 (кол-во раз за 1 мин)	22	27	35	19	24	31

1	2	3	4	5	6	7	8
6	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	37,00	34,40	28,10	40,00	37,00	31,00
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	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 на 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 из «электронного оружия»	16	21	30	13	18	30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

ЖЕНЩИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 40 до 44 лет			от 45 до 49 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км (мин, с)	16,10	15,10	13,00	17,20	16,10	13,40
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	8	14	5	7	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	5	10	3	5	9
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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 (кол-во 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 по пересеченной местности на 2 км	17,00	16,00	13,30	18,00	17,00	14,30
7	Плавание на 50 м	1,38	1,28	1,15	1,40	1,30	1,20
8	Стрельба из положения сидя с опорой локтей на стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	13	16	22	10	13	20

1	2	3	4	5	6	7	8
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия»	16	21	27	13	18	25
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее ,км)	5					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

IX СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км (мин, с)	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	7	2	3	6
	или подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	4	7	15	3	5	12

1	2	3	4	5	6	7	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	24	7	10	18
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	8	10	20	6	8	18
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	–1	+1	+7	–2	0	+5
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 (кол-во 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	36,00
	или кросс по пересеченной местности на 3км	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 на стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневма- тической винтовки с открытым прицелом	10	13	22	10	13	22
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо из «электронного оружия»	13	18	27	13	18	27

1	2	3	4	5	6	7	8
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

ЖЕНЩИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 50 до 54 лет			от 55 до 59 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км (мин, с)	18,00	17,00	14,30	20,00	19,00	15,50
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см (кол-во раз)	4	6	10	3	5	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	3	5	8	2	4	7
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (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

1	2	3	4	5	6	7	8
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во 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 по пересеченной местности на 2 км*	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 на 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 диоптическим прицелом, либо из «электронного оружия»	10	15	23	10	15	23
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

X СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение на 2 км (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 на гимнастическую скамью (кол-во раз)	4	6	14	4	6	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	–6	–4	–1	–8	–6	–4
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	9	11	21	7	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

1	2	3	4	5	6	7	8
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

ЖЕНЩИНЫ							
№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 60 до 64 лет			от 65 до 69 лет		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение на 2 км (мин, с)	23,00	21,00	18,00	25,00	23,00	20,00
	или скандинавская ходьба на 3 км (мин, с)	33,00	32,00	30,00	35,00	34,00	32,00
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастическую скамью (кол-во раз)	3	5	7	3	5	7
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	0	+2	+6	-4	-1	+2
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5	7	13	4	6	11

1	2	3	4	5	6	7	8
5	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)**	32,00	28,00	25,00	33,30	30,00	27,00
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 2 км (мин, с)	34,00	29,00	26,00	34,30	31,00	28,00
6	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		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							

XI СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)*

Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мужчины от 70 лет и старше			Женщины от 70 лет и старше		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	2	3	4	5	6	7	8
Обязательные испытания (тесты)							
1	Смешанное передвижение на 2км (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	33,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на сиденье стула (кол-во раз)	2	5	8	2	4	6

1	2	3	4	5	6	7	8
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	–10	–8	–6	–6	–4	0
Испытания (тесты) по выбору							
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	2	6	14	2	4	8
5	Передвижение на лыжах на 2 км (мин, с)**	–	–	–	35,00	31,00	28,00
	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 ина 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6	6	6	6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	4	5	4	4	5
* В выполнении нормативов участвует население от 70 лет включительно и старше.							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования							

2. Основы обучения технике выполнения видов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

2.1. ПЛАВАНИЕ

Техника плавания — определяющий фактор успеха. Именно она определяет разницу между победителями и проигравшими, между мастерами и любителями. Правильная техника поможет вам плыть эффективно, быстро и красиво. Нельзя пренебрегать технической подготовкой. Более того, ей нужно посвящать очень много времени.

Старт. Быстрый и эффективный старт принесет вам преимущество уже в самом начале заплыва. Правильный вход в воду придает пловцу ускорение, необходимое на первых метрах дистанции. Существует два вида старта с тумбочки: классический и легкоатлетический. Они различаются положением ног на стартовой тумбочке.

Классический старт. Исходное положение: стоя на стартовой тумбочке, ноги немного согнуть в коленях и поставить на ширине пояса на краю тумбочки; согнутые пальцы рук, огибающие край тумбочки, держатся за край тумбочки (рис. 2.1).

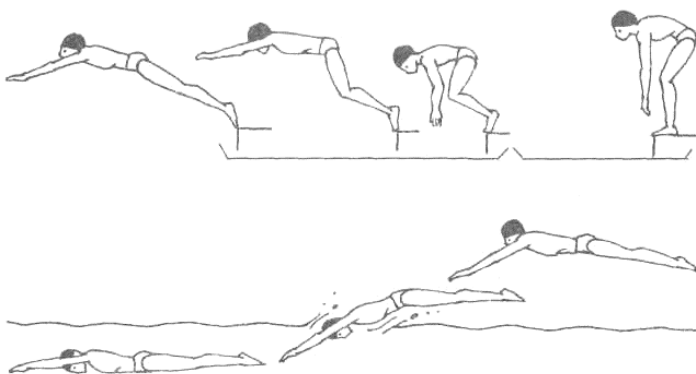


Рис. 2.1. Классический старт

Старт совершается в следующей последовательности. Сначала голова, туловище и руки двигаются вперед до такого положения, что спина становится прямой и практически параллельной поверхности воды. Затем, совершая ногами мощный толчок от тумбочки, тело полностью выпрямляется, летит вперед и входит в воду. Желательно, чтобы все тело вошло в воду в одной точке. Руки должны быть вместе вытянуты над головой. Запомните: главное при старте – это движение вперед, а не вниз или вверх.

Легкоатлетический старт. Исходное положение: стоя на стартовой тумбочке, одну ногу (более сильную) вынести вперед на край тумбочки, вторую поставить сзади. Пальцы рук держатся за край тумбочки. Центр тяжести тела должен находиться как можно ближе к воде, чтобы обеспечить наиболее быстрый отрыв от тумбочки. Взгляд направлен на подъем стопы (рис. 2.2).

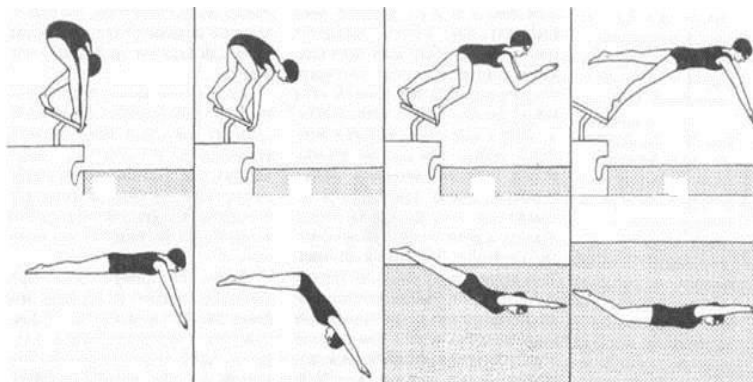


Рис. 2.2. Легкоатлетический старт

Последовательность движений при выполнении старта следующая. Сначала двигаются вперед голова и плечи и начинает выпрямляться спина. Затем к движению вперед подключаются руки и спина, которые становятся параллельной поверхности воды, сзади стоящая нога постепенно выпрямляется.

Это оптимальный момент для мощного отталкивания от тумбочки: первой отталкивается сзади стоящая нога, тело выпрямляется и через мгновение отталкивается впереди стоящая нога. Пловец летит вперед и входит в воду. Руки при входе вытянуты вместе над головой. Все движения должны выполняться очень быстро. Желательно, чтобы все тело вошло в воду в одной точке.

Правильное положение тела во время выхода после стартов и поворотов. После старта или поворота пловец преодолевает определенную часть дистанции под водой. Это называется выходом. Продвижение во время выхода должно быть максимально быстрым. Для того чтобы этого добиться, нужно мощно толкаться от тумбочки или бортика, эффективно выполнять движения ногами, приняв такое положение тела, которое будет встречать минимальное сопротивление воды. Тело нужно максимально выпрямить вперед, руки, туловище и ноги расположить в одной плоскости.

Очень важный технический момент, о котором забывает большинство пловцов любого уровня, – это положение рук во время выхода. Они должны быть максимально вытянуты в струну над головой и прикрывать ее сверху от встречных потоков воды. Руки сложены одна на другой. При этом большой палец той руки, которая находится сверху, закрывает в замок ладонь нижней руки (см. рис. 2.2).

Если вы научитесь выполнять это простое правило, ваша техника станет намного лучше, а скорость выходов (преодоления подводной части дистанции) заметно вырастет. Обязательно практикуйте выходы с правильным положением рук и всего тела, с мощными движениями ногами. В современном плавании именно это порой является определяющим условием для победы. Кто способен делать эффективные выходы, тот способен плыть очень быстро. Сегодня побеждают спортсме-

ны, обладающие наиболее быстрыми и качественными ударами ногами под водой после стартов и поворотов.

Техника плавания кролем. Одним из самых распространенных стилей плавания является вольный, или кроль на груди. Дело в том, что плавание вольным стилем подразумевает, что пловец может выбрать любой вид для преодоления дистанции. Но так как кроль на груди – самый быстрый способ плавания, то все выбирают именно его (рис. 2.3).

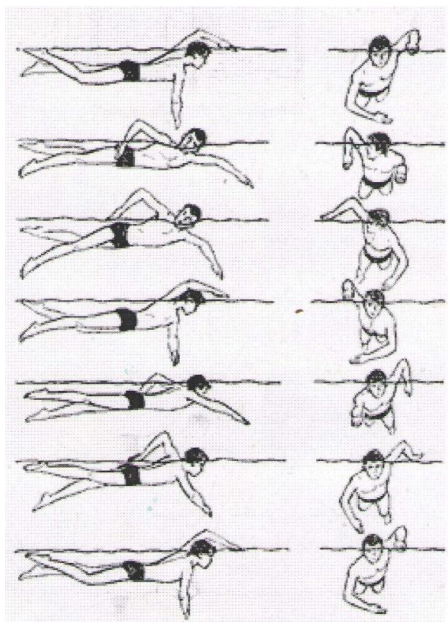


Рис. 2.3. Техника плавания кролем

Техника выполнения движений. Положение тела при плавании кролем должно быть плоским и достаточно высоким на поверхности воды. Голову нужно держать так, чтобы взгляд был направлен вниз и вперед. Рука входит в воду постепенно: сначала кисть, затем предплечье и плечо. Рука выпрямляется вперед и совершает гребок. Во время гребка выполняется

движение до бедер: сначала осуществляется захват воды рукой (при этом локоть начинает сгибаться), после чего она принимает положение, в котором максимально опирается на воду и делает гребок с ускорением к концу движения и захлестом кисти. При этом важно помнить, что локоть должен находиться под водой выше, чем предплечье, в течение всего гребка. В середине гребка под водой угол между предплечьем и плечом должен быть прямым.

Затем рука поднимается из воды, согнутая начинает движение плечом и проносится вперед, постепенно выпрямляясь. Когда одна рука выпрямляется вперед, другая находится в середине гребка или даже в более ранней его части (это называется «плавание в передней четверти»). Руки входят в воду впереди тела по прямой линии от плеча или чуть ближе к продольной оси тела. Ноги совершают поочередные движения вниз-вверх. При этом они не должны сильно сгибаться в коленях. Силу, движущую прямой ногой, обеспечивают мышцы бедра. Ноги должны работать от бедра. Во время удара ногой сначала немного опускается бедро, затем голень, после чего делает захлестывающее движение стопа. Так, нога полностью выпрямляется (эта последовательность выполняется очень быстро, и на ней трудно сконцентрироваться во время плавания). Поддерживая прямое положение, нога поднимается вверх. Продвижение вперед создается благодаря ударам ног вниз и назад (но ударам полностью всей ногой, а не от колена). Вдох производится в сторону руки, выполняющей гребок, по мере приближения ее к бедрам и завершения подводной части гребка. Затем голова опускается обратно в воду к концу проноса руки вперед. Выдох в воду завершается перед окончанием следующего гребка, который проходит на задержке дыхания. На два гребка руками обычно приходится один вдох. При пла-

вании кролем с полной координацией движений на два гребка руками приходится шесть ударов ногами. Во время вдоха тело немного поворачивается в сторону. При этом верхняя часть тела не должна вращаться больше, чем бедра. По завершении вдоха бедра незначительно вращаются в другую сторону, где совершается следующий гребок. Вращение бедер вокруг продольной оси тела помогает пловцу лучше использовать энергию движений.

Старт. Старт выполняется с тумбочки бассейна. После погружения в воду пловец обычно делает два-три-четыре быстрых удара ногами способом «дельфин» и, поднявшись на поверхность, начинает движения руками.

Перед тем как тело покажется из воды после выхода, удары ногами способом «дельфин» сменяются попеременными ударами ногами способом «кроль». Вольный стиль – такой вид плавания, в котором скорость пловца на поверхности сразу после старта выше, чем под водой. Этим и обусловлено такое количество ударов ногами под водой. Для того чтобы как можно скорее выплыть на поверхность, вход в воду должен быть довольно плоским: так спортсмен не будет ныривать глубоко.

Поворот. Поворот в вольном стиле называется сальто и выполняется кувырком (рис. 2.4).

Важно уметь правильно рассчитать расстояние до бортика перед поворотом. Перед выполнением последнего гребка до поворота тело должно быть максимально вытянуто вперед. Рука совершает гребок до бедер и, используя полученное ускорение, пловец начинает кувырок (руки при этом находятся вдоль туловища).

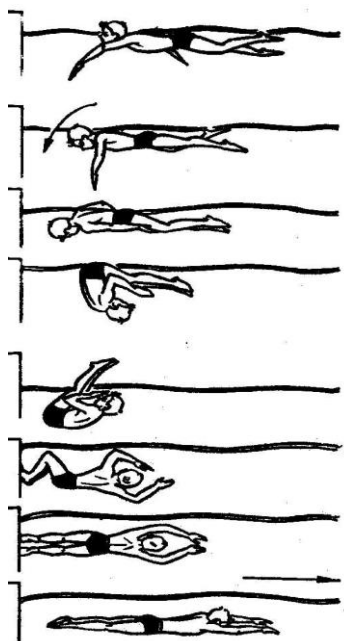


Рис. 2.4. Поворот в вольном стиле

Первыми вниз входят голова и плечи, затем – спина. Ноги во время начальной стадии поворота остаются прямыми. Когда пловец оказывается в таком положении, что его туловище становится перпендикулярно дну, руки выпрямляются в направлении, противоположном бортику, и ведут за собой плечи и спину. Одновременно с этим ноги сгибаются в коленях, проносятся над водой и становятся на стенку бассейна. Пловец в данный момент находится на спине, его туловище полностью вытянуто вперед и образует прямой угол с бортиком – это наилучшее положение для отталкивания. Ноги мощно толкаются от стенки бассейна. Выполняя скольжение и движения ногами способом «дельфин», спортсмен постепенно переворачивается.

2.2. Бег на короткие дистанции

Легкость, раскрепощенность беговых движений, совершаемых по большой амплитуде и с высокой частотой – основной признак рациональной техники спринтерского бега. Все действия бегуна от старта до финиша – одно непрерывное упражнение, в основе которого лежит стремление спортсмена первым достичь финиша в кратчайшее время.

По команде «На старт!» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колени сзади стоящей ноги, то есть занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или немного полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть-чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние одного метра за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта (рис. 2.5, *а*). По команде «Внимание!» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7–15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, немного за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду (рис. 2.5, *б*).



Рис. 2.5. Выполнение команды:
а – «На старт!»; *б* – «Внимание!»

Услышав стартовый сигнал – выстрел, команда голосом «Марш», бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Выполнение команды «Марш!»

При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.

Стартовый разбег. Длина стартового разбега от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его – как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания (под острым углом к дорожке с максимальной силой) и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6–7-й шаги) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут положительный эффект от старта и стартового разгона. Первый шаг нужно выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна.

Бег по дистанции. Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно $10\text{--}15^\circ$ по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается.

Стопы ставятся почти по одной линии. Нога ставится упруго, начиная с передней части стопы, на расстоянии 33–43 см от проекции точки тазобедренного сустава до дистальной части стопы. В фазе амортизации происходит сгибание в тазобедренном и коленном суставах и разгибание в голеностопном, причем у квалифицированных спортсменов полного опускания на всю стопу не происходит. Угол сгибания в коленном суставе достигает $140\text{--}148^\circ$ в момент наибольшей амортизации. В фазе отталкивания бегун энергично выносит маховую ногу вперед-вверх, причем выпрямление толчковой ноги происходит в тот момент, когда бедро маховой ноги поднято достаточно высоко и начинается его торможение. Отталкивание завершается разгибанием опорной ноги (рис. 2.7). При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров со съемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает $162\text{--}173^\circ$, то есть отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

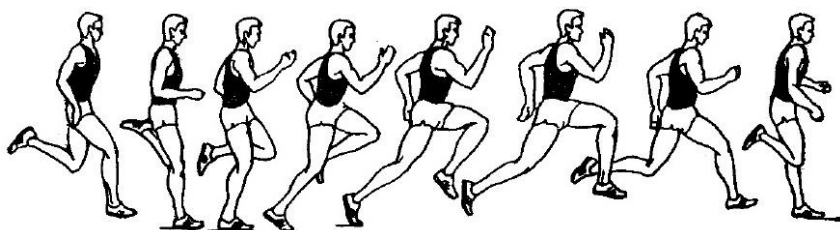


Рис. 2.7. Бег по дистанции

В полетной фазе происходит активное, сверхбыстрое сведение бедер. После отталкивания нога по инерции движется несколько назад-вверх, быстрое выведение бедра маховой ноги заставляет голеностопный сустав двигаться вверх, приближаясь к ягодице. После вывода бедра маховой ноги вперед голень движется вперед-вниз и «загребающим» движением нога ставится упруго на переднюю часть стопы.

В спринтерском беге по прямой дистанции стопы ставятся прямо-вперед, излишний разворот стоп наружу ухудшает отталкивание. Длина шагов правой и левой ног в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальной, скоростью – это не важно. В спринте, наоборот, очень важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

Движения рук в спринтерском беге более быстрые и энергичные. Руки согнуты в локтевых суставах примерно под углом в 90°. Кисти свободно, без напряжения, сжаты в кулак. Руки движутся разноименно: при движении вперед – рука движется несколько внутрь, при движении назад – немного наружу. Не рекомендуется выполнять движения рук с большим акцентом в стороны, так как это приводит к раскачиванию туловища. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч и сутулость – это первые признаки излишнего напряжения.

Скованность в беге, нарушения в технике бега говорят о неумении бегуна расслаблять те группы мышц, которые в данный момент не принимают участия в работе. Необходимо учить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Частота движений ногами и руками взаимосвязана, и порой бегуну для поддержания скорости бега достаточно чаще и активнее работать руками, чтобы заставить также работать и ноги.

Финиширование. Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20–15 м до финиша скорость обычно снижается на 3–8 %. Суть финиширования состоит именно в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции или снизить влияние негативных факторов на нее.

С наступлением утомления сила мышц, участвующих в отталкивании, снижается, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук, как было ранее изложено.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, то есть воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Для того чтобы быстрее ее коснуться, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. Этот способ называется «бросок грудью» (рис. 2.8).

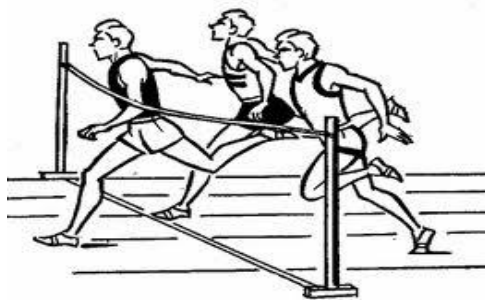


Рис. 2.8. Финиширование

Применяется и другой способ, когда бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком, чтобы коснуться ее плечом. Эти два способа практически одинаковы. Они не увеличивают скорость бега, а ускоряют прикосновение бегуна к ленточке. Это важно, когда несколько

бегунов финишируют вместе и победу можно вырвать только лишь таким движением. Фотофиниш определит бегуна, обладающего наиболее техничным финишированием. Для тех бегунов, которые не овладели еще техникой финиширования, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, не думая о броске на ленточку.

2.3. Бег на средние и длинные дистанции

В легкой атлетике к средним принято относить дистанции от 500 до 2000 м включительно. К длинным – дистанции от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

Старт. По команде «На старт!» бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега – высокий старт. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное переднее положение, руки согнуты в локтевых суставах и отведены: одноименная – назад, а разноименная – вперед. Пружинистое сгибание ног и наклон туловища вперед делаются с таким расчетом, чтобы к концу выдержки стартера до команды «Марш!» бегун мог вывести общий центр тяжести в предельно возможное переднее положение и удерживать при этом равновесие. По команде «Марш!» или по выстрелу, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движением рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые шаги до старта выполняются упругой постановкой но-

ги на переднюю ее часть, под себя, при наклоненном туловище. В дальнейшем туловище постепенно выпрямляется, длина шагов увеличивается, и бегун переходит на бег маховым шагом. Основная задача старта – выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки, для чего на первых метрах бегуну необходимо развить достаточно высокую скорость.

Бег по дистанции. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо с небольшим наклоном ($4-6^\circ$) вперед, голова его продолжает линию туловища, взгляд направлен вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым и более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног в переднем-заднем направлении. При этом кисти продолжают линию предплечья, пальцы мягко сведены в кулак и в переднем положении как будто касаются плоскости симметрии на уровне чуть-чуть ниже ключицы, при обратном движении локти активно отводятся назад и немного в стороны до отказа.

Бег по повороту (виражу) выполняется так же, как и по прямой, но имеет некоторые отличия. Левая нога ставится больше на внешний свод передней части стопы, носком по направлению бега, правая – на внутренний свод передней части стопы, пяткой наружу. Следует отметить, что особое значение при беге по повороту имеет наклон туловища. Обычно бегуны наклоняются влево, но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отвал туловища назад, особенно при выходе из поворота. Наиболее целесообразно наклонять туловище вперед-влево под углом около 45° к радиусу дуги поворота.

Финиширование. Обычно финиширование начинают за 200–300 м до окончания бега на средние дистанции и за 300–400 м в беге на длинные дистанции. При этом бегуны усиливают темп бега, а на последней прямой иногда переходят на

предельно быстрый бег, стремясь финишировать первым. Более выгодно полное расходование сил равномерно на всей дистанции или же на последних 200–300 м. Закончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Ему следует продолжать бег по инерции с постепенным переходом на ходьбу.

2.4. Прыжки в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков (рис. 2.9).

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

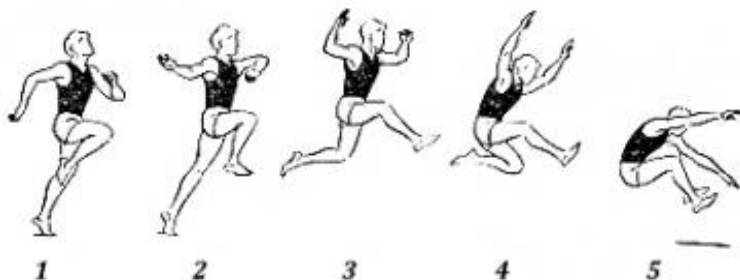


Рис. 2.9. Прыжок в длину с разбега

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости, которую может развить спортсмен, в отличие от других видов прыжков. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена и его физической подготовленности. Ведущие спортсмены применяют до 24 беговых шагов при длине разбега около 50 м.

У женщин эти значения несколько меньше – до 22 беговых шагов при длине разбега свыше 40 м. Сам разбег условно можно разделить на три части: 1 – начало разбега; 2 – приобретение скорости разбега; 3 – подготовка к отталкиванию.

Начало разбега может быть различным. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом. Начало разбега имеет важное значение, так как задает тон и ритм разбега. Нужно приучать спортсмена к стандартному началу разбега и не менять его без предварительной подготовки.

При начале разбега с места спортсмен начинает движение с контрольной отметки, поставив одну ногу вперед, другую сзади на носке. Некоторые бегуны выполняют в таком положении небольшое раскачивание вперед-назад, перемещая тяжесть тела либо на впереди стоящую ногу, либо на сзади стоящую. Когда спортсмен выполняет начало разбега с движения (подхода или подбега), важно, чтобы он точно попал на контрольную отметку заранее определенной ногой. Надо помнить, что при четном количестве беговых шагов разбега на контрольную отметку ставится толчковая нога и движение начинается с маховой ноги, и наоборот.

После того как спортсмен выполнил начало разбега, идет набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. Амплитуда движений рук и ног несколько шире, наклон туловища достигает 80°, постепенно принимая к концу разбега вертикальное положение. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

В подготовке к отталкиванию на последних 3–4-х беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя

скорость. Эта часть разбега характеризуется увеличением частоты движений, некоторым уменьшением длины бегового шага, несколько увеличивается подъем бедра ноги при его движении вперед-вверх. Толчковая нога, выпрямленная в коленном суставе, в последнем шаге ставится на место отталкивания «загребаящим» движением назад на полную стопу.

Отклонение плеч назад-перед отталкиванием достигается за счет активного проталкивания таза вперед маховой ногой в последнем, более коротком, чем предыдущем, шаге. Не рекомендуется при постановке толчковой ноги специально сгибать ее в коленном суставе, выполняя подседание. Под действием скорости разбега и силы тяжести прыгуна нога сама согнется в коленном суставе, и при растягивании напряженных мышц более эффективнее будет отталкивание.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод, некоторые спортсмены ставят ногу с пятки. В обоих случаях возможно некоторое скольжение стопы вперед на 2–5 см, особенно это наблюдается при постановке ноги с пятки, так как на ней нет шипов и она может скользить вперед. Этому способствует также нерациональная постановка толчковой ноги, расположенной слишком далеко от проекции общего центра массы (ОЦМ) тела.

Оптимальный угол постановки толчковой ноги – около 70°. Нога слегка сгибается в коленном суставе. Начинающим прыгунам и спортсменам с недостаточным развитием силы ног не рекомендуется искусственно сгибать ногу в колене, так как прыгун может не справиться с воздействующими на него силами реакции опоры. В фазе амортизации (с момента постановки ноги на опору до момента вертикали) в первые доли секунды происходит резкое увеличение сил реакции опоры, затем происходит быстрое их снижение. Под действием этих сил происходит сгибание в коленном и тазобедренном суставах. С момента вертикали, когда маховая нога активно выносятся

вперед-вверх, выполняется разгибание в этих суставах. До момента вертикали происходит некоторое увеличение сил реакции опоры за счет работы мышц и инерционных свойств маховой ноги и рук.

Работа мышц, участвующих в разгибании коленного и тазобедренного суставов, начинается еще до прохождения момента вертикали, то есть сгибание в суставах еще не окончилось, а мышцы-разгибатели уже активно начинают свою работу, эффективно используя упругие силы мышечных компонентов. Движения маховой ноги и руки вперед способствуют передаче количества движения масс этих звеньев всему телу прыгуна. Заканчивается отталкивание в момент отрыва стопы от опоры, при этом силы реакции опоры уже значительно малы.

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, то есть придать телу начальную скорость. Оптимальный угол отталкивания находится в пределах 75° , а оптимальный угол вылета – в пределах 22° . Чем быстрее отталкивание, тем меньше потери горизонтальной скорости разбега, а значит, увеличится дальность полета прыгуна.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Отталкивание придает ОЦМ траекторию движения, определяющуюся величиной начальной скорости вылета тела прыгуна, углом вылета и высотой вылета. Ведущие прыгуны мира достигают начальной скорости примерно за 9,4–9,8 м/с. Высота подъема ОЦМ равна примерно 50–70 см. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1 – взлет; 2 – горизонтальное движение вперед; 3 – подготовка к приземлению.

2.5. Прыжки в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается (рис. 2.10).

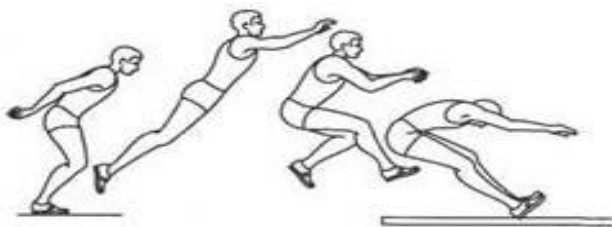


Рис. 2.10. Прыжок в длину с места

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Техника прыжка с места делится на:

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

2.6. Подтягивание из виса на высокой перекладине

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Подтягивания средним прямым хватом. Работают мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

Исполнение: взяться за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повиснуть, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягиваться, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямить руки.

Подтягивания средним обратным хватом. Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

Работают широчайшие мышцы спины и бицепсы.

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягиваться, придерживаясь тех же правил, но сосредоточиться на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

Программа тренировок на турнике. Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, необходимо определить сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выяснить, к какой группе относится спортсмен, и выполнять предписанный для него комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестировать еще раз и, если потребуется, внести соответствующие коррективы.

1 группа: лучшая попытка – от 0 до 1.

Проблема: спортсмен пока слишком слаб для собственного веса.

Решение: выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть подставить под перекладину лавку, вставать на нее и подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук. Между подходами отдыхать ровно минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 сета по 5–6 повторов, 5–6 с на опускание.

2 неделя: 3 сета по 5–6 повторов, 5–6 с на опускание.

3 неделя: 2 сета по 5–6 повторов, 8–10 с на опускание.

4 неделя: 2 сета по 5–6 повторов, 8–10 с на опускание.

2 группа: лучшая попытка – от 2 до 4.

Проблема: спортсмен не может выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы.

Решение: выполнять большое количество подходов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

График тренировок:

1 неделя: 8 сетов, 50 % от лучшей попытки, 90 с отдыха.

2 неделя: 8 сетов, 50 % от лучшей попытки, 60 с отдыха.

3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 с отдыха.

4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 с отдыха.

3 группа: лучшая попытка – от 5 до 7.

Проблема: спортсмен довольно силен, но ему не хватает мышечной выносливости.

Решение: делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если он обычно выполняет 3 сета по 6 повторов, что в сумме складывается 18, сделать 30 повторов, не обращая внимания на то количество повторов, которое он сможешь выжать в каждом сете.

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

4 группа: лучшая попытка – от 8 до 12.

Проблема: такой результат не проблема, спортсмен просто слишком силен для собственного веса.

Решение: подтягиваться с отягощением. Увеличив абсолютную силу, спортсмен сможет подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

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

Техника выполнения подтягивания на низкой перекладине. Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводить лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваться, косаясь перекладины грудью и плавно возвращаясь в исходное положение.

Порядок проведения испытаний. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук

на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I–III ступеней комплекса – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV–IX ступеней комплекса – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородок от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

2.7. Метание спортивного снаряда

Порядок проведения испытаний следующий.

1. Метание теннисного мяча в цель. Для этого используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

2. Метание мяча и спортивного снаряда. Для этого используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке, «коридор» которой шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

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

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

Участники II–IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V–VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда.

Спортивный снаряд держать так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку спортивного снаряда. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси снаряда, так и поперек (рис. 2.11, а).

Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку (рис. 2.11, б).

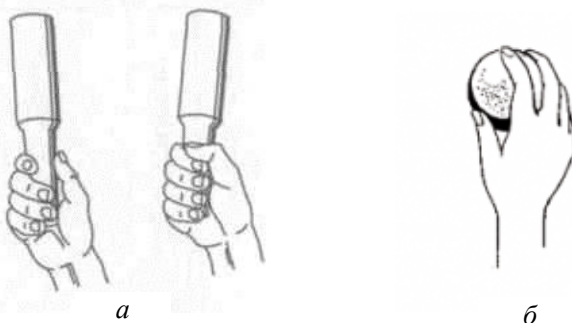


Рис. 2.11. Правильное держание:
а – спортивного снаряда; *б* – мяча

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед-вверх (без перерыва 8–10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;

- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;

- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3–5 м (рис. 2.12).

Цель этих упражнений – овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед-вверх в направлении броска.

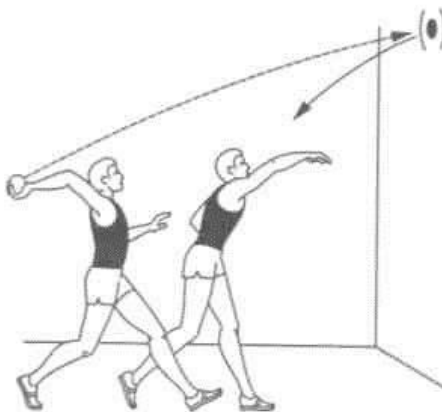


Рис. 2.12. Метание мяча в стену

Метание мяча с места. К метанию спортивного снаряда и мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метаемой руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;

- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;

- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45° , правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении (рис. 2.13);

– имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой – впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;

– стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед-вверх, повернуться налево;

– метание снаряда вперед-вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

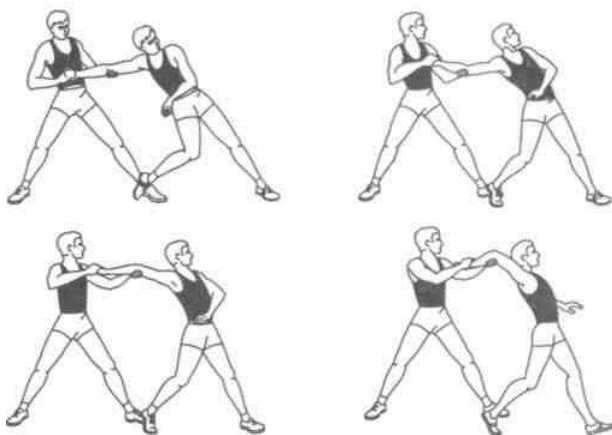


Рис. 2.13. Имитация финального усилия с партнером

Метание спортивного снаряда (мяча) с бросковых шагов. Для отработки данного вида бросков целесообразно выполнять следующие упражнения:

– метание спортивного снаряда (мяча) с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с ме-

ста, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;

– имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела – на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5–3-х стоп от правой, а левая рука – перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;

– выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок снаряда или мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;

– имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище (рис. 2.14);

– метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10–12 м от линии броска.

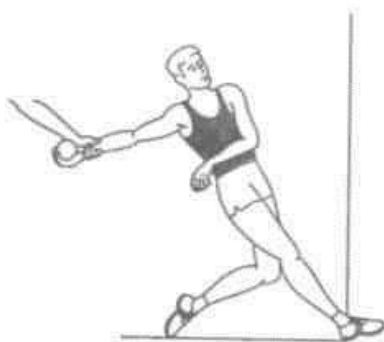


Рис. 2.14. Имитация скрестных шагов с партнером

Техника выполнения разбега и отведения спортивного снаряда (мяча). Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда:

– *первый вариант:* метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда (мяча) на 2 шага способом «прямо-назад»;

– *второй вариант:* метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад»;

– *третий вариант:* метание с 4-х бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад»;

– *четвертый вариант:* метание с 5-ти бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед-вниз-назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий. Обучение способам отведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи таких упражнений, как:

1) имитация отведения снаряда на 2 шага ходьбы. Занимающиеся, стоя в шеренге, держат снаряд (мяч) над плечом. Отведение снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;

2) выполнение имитации отведения снаряда (мяча) в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага – отведение и на 2 шага – возвращение;

3) отведение снаряда на 2 шага способом «вперед-вниз-назад» с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, то есть выполнение 4-х бросковых шагов в целом и приход в исходное положение перед броском без метания и с выполнением метания (рис. 2.15).



Рис. 2.15. Отведение мяча (гранаты) способом «вперед-вниз-назад»

Техника метания спортивного снаряда (мяча) с полного разбега (рис. 2.16). Для этого применяются следующие упражнения:

- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд – над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку в сочетании с отведением снаряда (мяча);
- то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

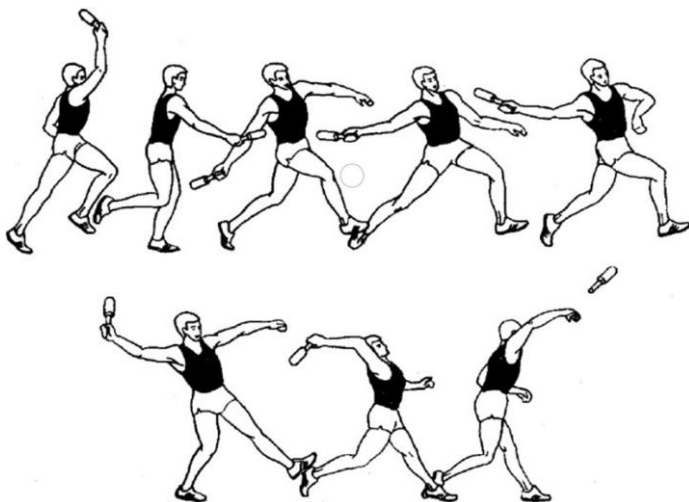


Рис. 2.16. Метание спортивного снаряда (мяча) с полного разбега

Перечисленные упражнения выполняются с 6–8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. Длина разбега – путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, снаряд (мяч) над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками без броска и с броском снаряда.

2.8. Стрельба из пневматической винтовки

Мишень: № 8 (рис. 2.17).

Дистанция: 10 м.

Упражнение: стрельба из пневматического или электронного оружия.

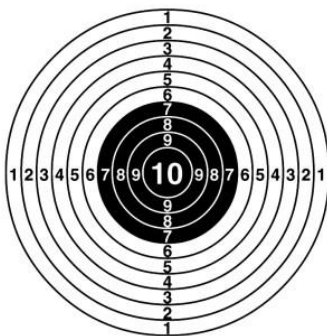


Рис. 2.17. Мишень

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

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями на стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями на стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- произведен выстрел без команды спортивного судьи;
- заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Изготовка для стрельбы сидя за столом. Это упражнение является самым простым и удобным для начального обучения пулевой стрельбе. Положение тела стрелка привычное, не требуется почти никакого напряжения, устойчивость винтовки и рук наибольшая, а зарядание винтовки самое удобное.

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

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца — справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями на стол или, если стрельба ведется стоя около стойки, опереться локтями на стойку. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку нужно вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым (рис. 2.18).

Самопроверка принятого положения заключается в том, что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.

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

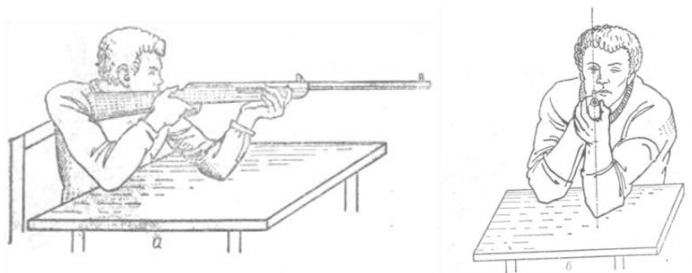


Рис. 2.18. Положение тела для стрельбы сидя за столом

Если точка наводки винтовки 4 оказалась сбоку точки прицеливания 6, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси 2, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки 4 с точкой прицеливания 6 (рис. 2.19).

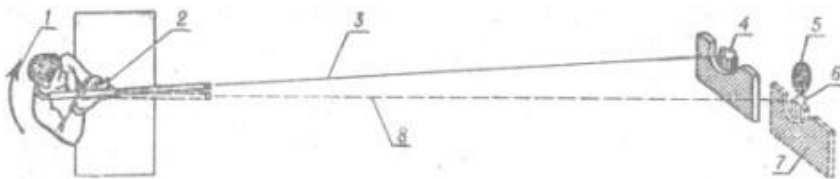


Рис. 2.19. Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом:

1 – направление поворота корпуса стрелка; 2 – ось вращения корпуса стрелка; 3 – линия прицеливания до уточнения наводки винтовки; 4 – точка наводки винтовки до уточнения наводки; 5 – «яблочко» мишени – оказалось справа; 6 – совмещенные точки наводки и прицеливания; 7 – расположение прицела после уточнения наводки винтовки; 8 – линия прицеливания после уточнения наводки винтовки

Если точка наводки винтовки 6 оказалась ниже (выше) точки прицеливания 4, то нужно немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигая с места локти 8 (рис. 2.20).

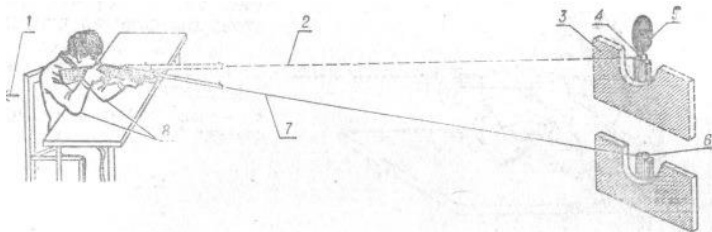


Рис. 2.20. Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом:

1 – направление перемещения корпуса стрелка; 2 – линия прицеливания после уточнения наводки винтовки; 3 – расположение прицела после уточнения наводки винтовки; 4 – совмещенные точки наводки и прицеливания; 5 – «яблочко» мишени – оказалось выше; 6 – точка наводки винтовки до уточнения; 7 – линия прицеливания до уточнения наводки винтовки; 8 – локти стрелка должны быть неподвижны

Меткая стрельба возможна только при однообразной прикладке винтовки для всех выстрелов выполняемого упражнения.

Размещение приклада в выемке плеча тоже имеет важное значение. Если приклад винтовки окажется выше середины выемки плеча, то увеличивается действие силы отдачи из-за увеличения расстояния между парой сил: отдачи винтовки и сопротивления плеча, и тогда пули попадут выше центра мишени. Если приклад винтовки окажется ниже выемки плеча, то пули попадут ниже центра мишени.

Отсюда следует, что даже при незначительных изменениях положения приклада в выемке плеча получится большое рассеивание пуль по вертикали.

После прикладки винтовки указательный палец нужно наложить на спусковой крючок. При этом указательный палец не должен касаться ложи винтовки. Локоть правой руки свободно опустить на стол (стойку). Голову немного наклонить вперед и прислониться щекой к гребню приклада.

Касание щеки в одном и том же месте гребня приклада при всех выстрелах обеспечит хорошую кучность стрельбы. Для однообразного касания щеки к гребню приклада рекомендуется касание кончиком носа большого пальца правой руки, обхватывающей шейку приклада.

Затем нужно убедиться, что положение тела и рук удобно и никакие мышцы излишне не напряжены.

Прицеливание. Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы (рис. 2.21).

Прицеливание состоит из двух элементов: установки (регулировки) прицельного приспособления на заданную дистанцию и наводки винтовки в цель с помощью прицельного приспособления.

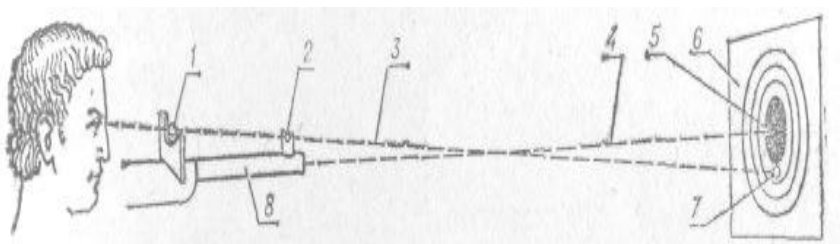


Рис. 2.21. Схема прицеливания при превышении средней точки прицеливания:

1 — середина прорези прицела; 2 — верхний край мушки; 3 — линия прицеливания; 4 — средняя траектория пули; 5 — средняя точка попадания — центр мишени; 6 — мишень; 7 — точка прицеливания; 8 — ствол винтовки

Установка прицела на заданную дистанцию производится отдельно в вертикальной и горизонтальной плоскостях. В пневматических винтовках ИЖ-38 (ИЖ-22) это достигается

регулированием высоты прицела с помощью винта прицела и изменением положения основания прицела в поперечном пазу казенной части ствола.

Установку прицела пневматической винтовки производят заранее, во время приведения винтовки к нормальному бою на заданную дистанцию стрельбы.

Рекомендуется прицеливание разбить на два этапа: предварительный и основной. Предварительный этап, занимающий более половины всего времени прицеливания, должен быть использован для проверки правильности изготовления, основной этап – для более точной наводки винтовки и подготовки к нажатию на спусковой крючок. Такое поэтапное прицеливание уменьшит усталость зрительной системы и повысит точность стрельбы.

Каждый выстрел нужно производить по возможности быстро, а паузы между выстрелами делать достаточно длительными, чтобы глаза успевали отдохнуть.

Для стрелкового оружия применяются различные виды прицелов: открытые, диоптрические с прямоугольной или кольцевой мушкой, оптические. У винтовок ИЖ-38 (ИЖ-22) прицел открытый.

Определение ведущего глаза. Прицеливание осуществляется одним глазом, который называют ведущим.

Большинство стрелков прицеливается правым глазом, то есть ведущим глазом является правый. Но бывают и исключения. Для определения стрелком его ведущего глаза применяются различные методы. Наиболее простой метод заключается в следующем. Из листа бумаги размером 20×20 см нужно вырезать круглое отверстие диаметром 3 см. Затем, взяв лист бумаги в вытянутую руку, навести отверстие на мишень, укрепленную на светлом фоне. Далее, закрывая поочередно правый и левый глаз, следить за мишенью. Если при закрыва-

нии левого глаза мишень видна, а при закрывании правого глаза мишень исчезла, то тогда у стрелка ведущим глазом является правый глаз.

Если обнаружится, что ведущим глазом у стрелка является левый глаз, то при стрельбе необходимо закрывать правый глаз матовым щитком, укрепленным на голове.

Ранее считалось, что во время прицеливания надо смотреть только одним ведущим глазом, а не ведущий надо зажмуривать. Однако исследованиями многих мастеров пулевой стрельбы практически доказано, что зажмуривание не ведущего глаза снижает остроту зрения, а следовательно, и результат стрельбы.

Поэтому рекомендуется при стрельбе смотреть обоими глазами. Если это трудно, то не ведущий глаз можно прикрыть узкой вертикальной полоской из белой бумаги или из пластика таким образом, чтобы мишень для не ведущего глаза была закрыта.

Прицеливание с открытым прицелом. Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаза, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга – «яблочка» мишени с небольшим просветом, то есть в точку прицеливания. Стараться удержать эти четыре элемента: глаз, прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии.

Однако будут отклонения винтовки из-за колебаний всего тела стрелка в различные стороны от точки прицеливания (рис. 2.22). Особенно большие отклонения бывают у начинающих стрелков. Постепенно в результате тренировок эти отклонения будут меньше и меньше, то есть стрельба станет

точнее. Это получится тогда, когда стрелок научится однообразно прикладывать щеку к гребню приклада при всех выстрелах.

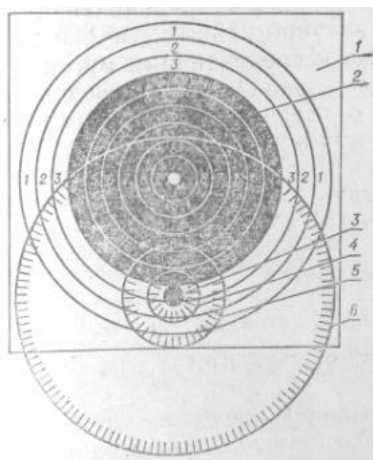


Рис. 2.22. Колебания точки наводки винтовки вокруг точки прицеливания:
 1 – мишень; 2 – «яблочко» мишени; 3 – точка прицеливания;
 4 – колебания у мастера по стрельбе; 5 – колебания у опытного стрелка;
 6 – колебания у начинающего стрелка

Если во время прицеливания стрелок удержал ровную мушку, а винтовка в момент выстрела отклонилась и оказалась наведенной не в точку прицеливания, под черный круг, а, например, на 5 мм в какую-либо сторону, то и попадание окажется на 5 мм в той же стороне. Эта ошибка параллельного смещения оружия.

Если стрелок не удержит ровную мушку, то получится угловая ошибка, более значительная. Например, когда мушка отклонится от середины прорези всего только на 1 мм, то пробоина окажется отклоненной от центра мишени на 23,4 мм.

Таким образом, самые большие отклонения получаются от неровной мушки, то есть от угловых ошибок отклонения винтовки.

Во время прицеливания орган зрения стрелка работает с большим напряжением и накапливается усталость мышц хрусталика глаза. Поэтому не следует много раз попеременно фокусировать глаз на разные расстояния: то на прицел, то на мушку, то на мишень. Кроме того, надо помнить, что наше зрение имеет свойство инерции, то есть когда мы переведем фокус глаза от мишени на мушку и уже видим ее, наше зрение еще сохраняет прежний отпечаток мишени, а не ее действительное положение. Но за это время винтовка может уже отклониться от прежнего положения.

В этом и заключается трудность прицеливания, природа нашего зрения не дает возможности четко видеть сразу все нужные нам три элемента прицеливания, находящиеся на разном расстоянии от глаза. Только один элемент можно видеть четко, а остальные два будут расплывчаты или, как говорят, будут иметь «корону». Возникает существенный вопрос: какой из элементов прицеливания важнее видеть четким? Практика доказала, что лучший результат получится, если будет четкое видение мушки (рис. 2.23).

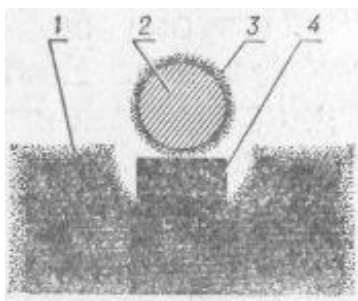


Рис. 2.23. Правильное видение элементов прицеливания при стрельбе с открытым прицелом:

- 1 – «корона» верхнего края прицельной планки; 2 – «яблочко» мишени;
3 – «корона» «яблочка» мишени; 4 – четкая мушка

Размещение четкой мушки посередине прорези прицельной планки достигается легко, так как расплывчатость краев прорези одинакова с обеих сторон мушки. Однако по высоте разместить мушку весьма затруднительно, так как не видно четкой границы верхних выступов прицельной планки и «яблочка», они имеют «короны» 1 и 3. Практика стрельбы доказала, что надо выравнивать мушку только по сплошной линии верхних выступов прицельной планки и не обращать внимания на расплывчатую часть – «корону» 1 прицельной планки.

Напряженная и систематическая работа глаз во время стрельбы дает отличные результаты по повышению остроты зрения. Например, по данным Львовского института физической культуры, острота зрения стрелков повышается в зависимости от стажа занятий стрельбой следующим образом: у стрелков со стажем стрельбы до 2 лет – до 1,4 диоптрии; у стрелков со стажем стрельбы до 10 лет – до 1,6 диоптрии; у мастеров стрельбы – до 1,7... 1,8 диоптрии.

Типичные ошибки стрелков. Большой ошибкой является сваливание винтовки (вид г), то есть во время прицеливания мушка правильно установлена по отношению к прицелу и к точке прицеливания, но с некоторым наклоном всей винтовки в какую-либо сторону. Начинающие стрелки большей частью сваливают винтовку вправо.

Ошибку изготовления – сваливание винтовки необходимо ликвидировать в самом начале обучения стрельбе, так как стрелок может привыкнуть к удержанию винтовки с наклоном. Переучиваться потом будет очень трудно. При однообразном сваливании будет хорошая кучность попаданий, но взять поправку, то есть определить, куда нужно вынести точку прицеливания, будет очень трудно. Например, если средняя точка попадания оказалась ниже центра мишени и стрелок вынесет точку прицеливания выше, то, если сваливание было вправо, пробойны окажутся не только выше, но и правее (рис. 2.24).

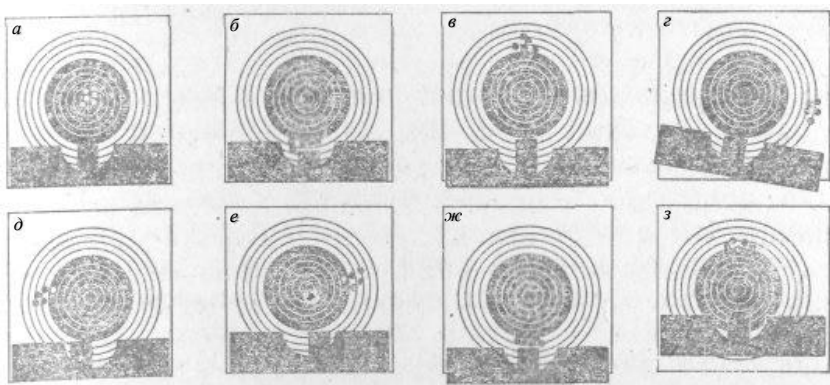


Рис. 2.24. Ошибки прицеливания при стрельбе с открытым прицелом:
а – правильное прицеливание; *б* – «мелкая» мушка – пули попадут ниже цели; *в* – «крупная» мушка – пули попадут выше цели;
г – винтовка «свалена» вправо – пули попадут правее ниже цели;
д – мушка левее центра прорези прицела – пули попадут левее цели;
е – мушка правее центра прорези прицела – пули попадут правее цели;
ж – большой «просвет» – пули попадут ниже цели; *з* – мушка в «яблочке» – пули попадут выше цели

2.9. Наклоны вперед из положения стоя

Порядок проведения испытаний. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

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

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

2.10. Рывок гири

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рук.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

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

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем или

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

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовании канифоли для подготовки ладоней;
- 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки (движение не засчитывается):

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

Несмотря на кажущуюся простоту упражнений с гирями, их выполнение связано с довольно сложными практическими действиями, требующими от занимающихся определенных умений и навыков. Обучение технике, как правило, начинается с рывка. После 2–4 тренировок включают толчковые упражнения.

Достаточная сила, техника выполнения в сочетании с правильным дыханием и умением максимально расслабить мышцы во время выполнения рывка – главные составляющие высоких достижений. Любое из этих физических качеств можно поставить на первое место – они равнозначны. Малейшее отклонение в технике выполнения рывка разрушает общую координацию движений, что, в свою очередь, сбивает ритм дыхания, мышцы излишне напрягаются, быстро наступает утомление.

Прежде чем приступить к тренировке в рывке, необходимо хорошо освоить специально вспомогательные упражнения и отдельные элементы рывка, научиться правильно и сво-

бодно дышать при выполнении каждого элемента и только после этого можно переходить к освоению техники рывка в целом, сохраняя свободу и согласованность движений и дыхания. На первых тренировках по освоению техники рывка не следует делать большое количество повторений в одном подходе. Вес гири должен соответствовать физической подготовке атлета. Рекомендуется вначале освоить технику на легких гирях и довести выполнение движений и дыхания до автоматизма.

Полный цикл этого упражнения можно условно разделить на несколько технических элементов – старт, замах, подрыв, подсед, фиксация, опускание гири; затем замах для перехвата, перехват, замах, подрыв, подсед и фиксация другой рукой (рис. 2.25).

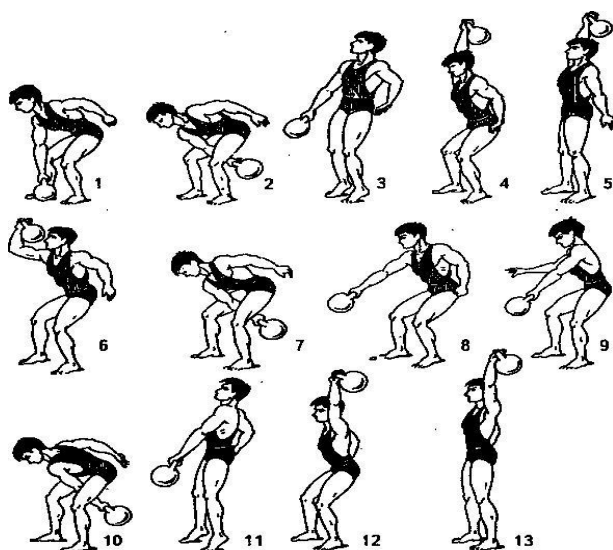


Рис. 2.25. Техника выполнения рывка:

- 1 – старт; 2 – замах; 3 – подрыв; 4 – подсед; 5 – фиксация; 6 – опускание;
 7 – замах для перехвата; 8 – перехват (междумах); 9 – перехват
 (возвращение в замах другой рукой); 10 – замах другой рукой;
 11 – подрыв другой рукой; 12 – подсед другой рукой;
 13 – фиксация другой рукой

Старт. В исходном положении гирию ставят впереди носков ног на расстоянии всей ступни, ноги при этом расставлены на ширину плеч, дужки гири расположены параллельно ступням (см. рис. 2.25, 1). Взяв дужку гири хватом сверху, принять исходное положение перед рывком. Для этого необходимо согнуть ноги в коленях и наклонить туловище вперед до образования углов, выгодных для совершения прыжка с места вверх или вперед, свободную руку нужно отвести в сторону.

Замах. За счет небольшого разгибания ног в коленях необходимо оторвать гирию от пола. Рука при этом остается прямой. По инерции она уходит в замах назад между ногами. Свободная рука отведена в сторону, туловище в этот момент наклоняется еще ниже. Используя возвратное движение гири вперед и силу мышц ног и спины, сделать подрыв (см. рис. 2.25, 2).

Подрыв. Главный элемент рывкового упражнения, мощное движение, выполняемое усилием мышечных групп ног и туловища. За счет активного выпрямления ног и спины гире сообщается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающую руку освобождают от нагрузки, незначительно сгибают в локтевом суставе, а затем выпрямляют навстречу гире, достигшей «мертвой точки».

Начинать подрыв нужно в определенный момент, когда гиря будет находиться точно над серединой ступней (то есть когда рука с гирей расположена вертикально). Усилие прилагают в максимально короткое время.

Надо выпрямиться, обязательно встать на носки и поднять плечо прямой работающей руки (рука расслаблена) (см. рис. 2.25, 3). Не следует помогать вырыванию гири бицепсом – эта мышца намного слабее тех групп мышц, которые производят вырывание. Согнутая рука только «заморозит» движение вверх, так как не будет жесткой связи «корпус-

гиря». Гире сообщено поступательное движение на отрезке пути 20–30 см, дальнейшее ее движение идет по инерции. Для того чтобы уменьшить путь, совершаемый гирей, сделайте подсед.

Подсед (уход). Его выполняют для того, чтобы, во-первых, стать ниже в момент вырывания и, во-вторых, мягче принять гирю, избегая удара об руку во время фиксации. При этом кисть нужно развернуть наружу-вперед, благодаря чему гиря опишет полукруг и плавно зайдет сбоку на предплечье (см. рис. 2.25, 4).

Глубина подседа зависит от приложенного усилия в момент подрыва. При слабом подрыве необходимо сделать более глубокий подсед, и наоборот. Уход продолжают до тех пор, пока рука с гирей полностью не выпрямится. Затем нужно встать из подседа, при этом свободная рука расслаблена и отведена в сторону. Вставание необходимо выполнять не резко, а спокойно, на вдохе, не меняя положения туловища и свободной руки (см. рис. 2.25, 3) и поднять плечо прямой рабочей руки (рука расслаблена). *Фиксация.* Атлет выпрямляет ноги и принимает вертикальное положение, голова впереди плеча, рука с гирей выпрямлена и отведена максимально за голову, кисть обычно полураскрыта, свободная рука отведена в сторону – вперед (см. рис. 2.25, 5). На соревнованиях атлет ждет команды судьи: «Рывок произведен». Все последующие рывки выполняют с вися, то есть гирю опускают в замах и движение повторяется.

Опускание. Выполняется для очередного замаха (см. рис. 2.25, 6). Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха. Опускание в замах выполняют двумя способами: на согнутой руке вдоль тела и на прямой (маятник). Каждый способ имеет свои преимущества и недостатки.

В первом случае вся рука находится в напряжении, а значит, не восстанавливается ее работоспособность, но зато мала нагрузка на кисть.

Во втором случае на кисть приходится большая нагрузка, так как действуют центробежные силы. Необходимо выбрать более подходящий для себя способ. Если у вас сильная кисть, то более выгоден второй способ (маятник).

Произведя рывки одной рукой до отказа (или до рядного норматива), гирию переключают в другую руку.

Замах для перехвата. Выполняется из исходного положения ног на ширине плеч, спина прямая, гирия находится между ног (см. рис. 2.25, 7).

Перехват. За счет выпрямления спины гирию поднимают вперед до положения «мертвой точки», освобождают одной рукой и захватывают другой, т. е. выполняют между-мах (см. рис. 2.25, 8), а затем без остановки возвращают в положение очередного замаха другой рукой (см. рис. 2.25, 9).

Замах другой рукой. Выполняют после перехвата из исходного положения ног на ширине плеч, гирию нужно держать перед собой, свободная рука отведена в сторону, спина прямая (см. рис. 2.25, 10). Под влиянием силы тяжести гирия опускается между ног для замаха.

Подрыв и подсед. Выполняют также активно и с той же целью, но другой рукой (см. рис. 2.25, 11 и 12).

Фиксация другой рукой. Завершающий элемент рывкового упражнения (см. рис. 2.25, 13).

Здесь рассмотрен полный цикл рывка без опускания гири на помост. На соревнованиях перехват осуществляют только после максимального выполнения упражнений каждой рукой. В высокой стойке наклон туловища и сгибание ног в коленях незначительны. Гирия находится на уровне коленей. В низкой стойке углы, образованные в коленных и тазобедренных суставах, значительно меньше, а гирия находится ближе к полу.

Стойки в основном старте имеют свои преимущества и недостатки. Наиболее рациональной и эффективной является высокая стойка. Положение частей тела атлета и подъем гири в этой стойке самые выгодные. Мышцы ног и спины работают с минимальным напряжением, а гиря поднимается и опускается по кратчайшему пути, в результате чего увеличивается темп выполнения упражнения. В то же время из-за резкого подрыва при подъеме гири и «торможения» при опускании значительно быстрее «сдают» мышцы-сгибатели пальцев: пальцы при резких движениях разгибаются, и гиря вырывается из руки. Кроме того, быстрее натираются мозоли, а иногда срывается кожа с ладони, что приводит к преждевременному прекращению выполнения упражнения.

По мере наступления утомления спортсменов вынужден переходить в более низкую стойку (старт).

Из низкого старта отрезок подъема и опускания гири увеличивается, что позволяет выполнять упражнения более плавно и мягко. Нагрузка на пальцы уменьшается. Ритм дыхания восстанавливается. В то же время снижается темп выполнения упражнения, а это одно из главных условий достижения высоких результатов в рывке.

Существует второй способ выполнения рывка – через сторону (рис. 2.26). Отличается он тем, что в стартовом положении (в основном старте) гиря находится не за коленями, а за каким-либо одним коленом (рис. 2.26, *а*). Если рывок выполняют левой рукой, то за правым коленом, и наоборот. Подъем гири вверх выполняют не спереди, а через ту или другую сторону (рис. 2.26, *б*, *в*). На практике этот вариант применяется редко, но тот, кто может им пользоваться, зарабатывает дополнительные очки.

Зачастую при выполнении рывка на соревнованиях (примерно через 7–8 мин) начинает «клинить» спину (поясничный отдел). Причиной этого являются постоянно напряженные мышцы, не успевающие расслабиться в отдельные моменты подъема. В этом случае изменение движения (подъем и опускание через сторону) или чередование того и другого

способа подъема в некоторой степени способствуют расслаблению мышц, рациональному и эффективному выполнению рывка, улучшению спортивного результата.

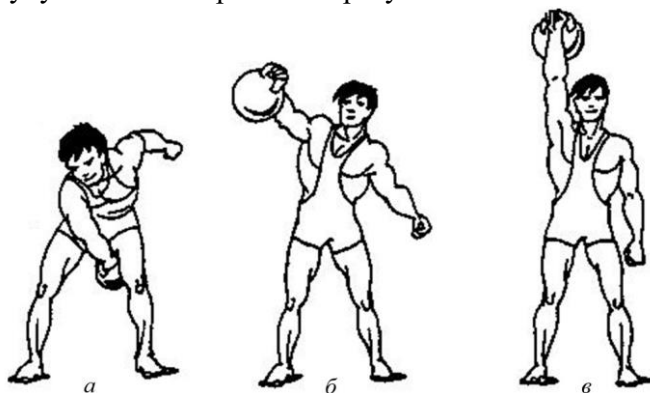


Рис. 2.26. Техника рывка через сторону:

а – гири находится за коленом; *б, в* – подъем гири через сторону

Дыхание при выполнении рывка. Умение правильно дышать – одно из важнейших условий достижения высоких результатов в гиревом спорте. Все движения обязательно должны сочетаться с дыханием. Дыхание будет свободным и непринужденным при условии, если все движения классического упражнения выполняются легко и мышцы, не участвующие в подъеме гири, максимально расслаблены. Любые отклонения в технике выполнения классических упражнений ведут к нарушению ритма дыхания, что, в свою очередь, ведет к кислородному «голоданию» организма и его преждевременному утомлению.

Существует три основных варианта дыхания: два, три и более трех циклов на один подъем и опускание гири в рывке.

Наиболее практичным и эффективным считается трехциклическое дыхание: во время подъема до полуподседа – вдох. Начинают вдох непринужденно, одновременно с началом подъема гири из основного старта и заканчивают одновременно с окончанием подрыва. По сравнению с началом,

окончание вдоха выполняется более мощно и быстро – в такт движению. Полное выпрямление туловища и подъем груди в конце подрыва способствуют достаточно глубокому и быстрому вдоху. Во время выполнения полуподседа и выпрямления руки вверх – выдох. Одновременно с началом сбрасывания гири – быстрый вдох. Заканчивают вдох одновременно с захватом дужки (примерно на уровне груди). Опуская гирю, делают полный и непринужденный выдох. Заканчивают выдох одновременно с окончанием движения гири назад – за колени.

В первые минуты подъемов не следует дышать слишком глубоко. По мере увеличения потребности организма в кислороде сила и глубина дыхания соответственно увеличиваются. Иногда в последние минуты подъемов до предела дыхания не хватает. В этом случае во время удерживания гири вверху на прямой руке (фиксация) нужно делать кратковременные остановки и дополнительно выполнять один или несколько вдохов и выдохов. Это снижает темп выполнения рывка, но в то же время позволяет спортсмену полностью выработать отведенное правилами время (10 мин), реализовать свои физические возможности.

Преимущества трехциклического дыхания заключаются в следующем: во-первых, три цикла на один подъем и опускание гири более длительное время обеспечивают организм кислородом; во-вторых, дыхание хорошо сочетается с движениями, что способствует непринужденности и непрерывности движений и дыхания. Кроме того, не нарушая цикличность дыхания и техники рывка, можно легко уменьшать или до предела увеличивать темп выполнения упражнения.

Когда возрастает темп, соответственно ускоряется ритм дыхания. Все это очень важно для реализации физических возможностей спортсмена и достижения более высоких результатов в рывке.

3. Порядок медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» (далее – ВФСК ГТО) осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях врачом-педиатром (терапевтом), врачом общей практики, врачом по спортивной медицине с учетом результатов медицинских осмотров – профилактических, предварительных, периодических, углубленных.

Допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО учащихся образовательных учреждений дошкольного общего среднего, начального и среднего профессионального образования осуществляется врачами-педиатрами отделений медицинской помощи обучающимся в порядке, установленным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

Врачи по спортивной медицине отделений по спортивной медицине амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров осуществляют медицинский осмотр лиц, занимающихся спортом, студентов высших образовательных учреждений, занимающихся физической культурой, и категорий населения районов, не относящихся к физкультурным, спортивным, образовательным учреждениям и организациям района (города), при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья,

включающим результаты обследований в соответствии с приложением № 1 приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» и карты амбулаторного пациента. Кроме того, врачи по спортивной медицине отделений по спортивной медицине амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров привлекаются для определения допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО в сложных случаях.

Допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО работающего населения – работников предприятий, учреждений и организаций различных форм собственности проводится врачами-терапевтами, врачами общей практики амбулаторно-поликлинических учреждений, а также врачами-терапевтами здравпунктов (медико-санитарных частей) предприятий с учетом результатов профилактических, предварительных и периодических медицинских осмотров.

Видами медицинских осмотров (обследований) в целях определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов ВФСК ГТО являются:

- профилактические, проводимые в целях раннего (своевременного) выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях формирования групп состояния здоровья и выработки рекомендаций для пациентов;

- предварительные, проводимые при поступлении на работу или учебу в целях определения соответствия состояния здоровья работника поручаемой ему работе, соответствия учащегося требованиям к обучению;

– периодические, проводимые в целях динамического наблюдения за состоянием здоровья, своевременного выявления начальных форм заболеваний, ранних признаков воздействия вредных и (или) опасных факторов рабочей среды, трудового, учебного процессов на состояние их здоровья и выявления медицинских противопоказаний к осуществлению отдельных видов работ, продолжению учебы;

– углубленные, проводимые спортсменам в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Медицинские осмотры проводятся медицинскими организациями в объеме, предусмотренном перечнем исследований при проведении медицинских осмотров.

Порядок проведения медицинских осмотров несовершеннолетних определен приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

Порядок проведения медицинского осмотра (обследования) лиц, занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, определен приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

На основании данных медицинского осмотра, с учетом результатов профилактического (предварительного,

периодического, углубленного) осмотра врач, ответственный за проведение осмотра, определяет:

1) группу состояния здоровья;

2) медицинскую группу для занятий физической культурой и оформляет медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

К выполнению нормативов ВФСК ГТО допускаются лица, относящиеся к основной медицинской группе для занятий физической культурой.

Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой к выполнению нормативов ВФСК ГТО, допускаются после дополнительного медицинского осмотра.

Лица, относящиеся к специальной медицинской группе «А» и «Б» для занятий физической культурой к выполнению нормативов ВФСК ГТО, не допускаются.

4. Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Организаторы испытаний, входящих в ВФСК ГТО, обеспечивают организацию оказания медицинской помощи участникам испытаний. Оказание медицинской помощи участникам выполнения нормативов ВФСК ГТО проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинского пункта объекта спорта, на котором проводится сдача нормативов.

Оказание медицинской помощи при выполнении нормативов ВФСК ГТО включает оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи и первичной медико-санитарной помощи участникам испытаний, зрителям, персоналу спортивных сооружений.

Организаторы испытаний, входящих в ВФСК ГТО, при их проведении предусматривают решение следующих вопросов:

- наличие допуска к испытаниям, входящих в ВФСК ГТО;
- оценка мест проведения испытаний;
- порядок задействования и координации медицинских организаций, участвующих в оказании первичной медико-санитарной и специализированной медицинской помощи участникам соревнований;
- организация оказания первой помощи, скорой помощи, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи;
- определение мест и путей медицинской эвакуации;
- ознакомление медицинского персонала и представителей команд с организацией оказания медицинской помощи;

– ведение медицинских и статистических форм учета и отчетности по заболеваемости и травматизму;

– подготовка итогового статистического отчета обо всех случаях заболеваемости и травматизма.

Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи участникам испытаниям, входящих в ВФСК ГТО, осуществляется силами выездной бригады скорой медицинской помощи.

Для экстренной медицинской эвакуации спортсмена обеспечивается беспрепятственный доступ медицинских работников к месту проведения испытаний.

Участники не допускаются к испытаниям в случаях отсутствия медицинского заключения или при наличии заключения, содержащего неполную информацию.

Основанием для допуска по медицинским заключениям к испытаниям, входящим в ВФСК ГТО, является медицинское заключение с отметкой «Допущен» напротив каждой фамилии участника с подписью врача, заверенной личной печатью, при наличии подписи с расшифровкой ФИО врача в конце заявки, заверенной печатью, допустившей спортсмена медицинской организации. Возможна медицинская справка о допуске к испытаниям, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации, отвечающей вышеуказанным требованиям.

Оказание медицинской помощи в случае возникновения травм при проведении испытаний, входящих в ВФСК ГТО, проводится медицинским персоналом объекта спорта в месте получения травмы. В случае, если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным, или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий пострадавшего доставляют в медицинский пункт объекта спорта. При необходимости пострадавший транспор-

тируется выездной бригадой скорой медицинской помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.

Все случаи оказания медицинской помощи при проведении испытаний, входящих в ВФСК ГТО, регистрируются в первичной медицинской документации:

- в журнале регистрации медицинской помощи, оказываемой на занятиях физической культуры и спортивных мероприятиях;

- в извещении о спортивной травме.

В случаях госпитализации информация поступает немедленно главному врачу врачебно-физкультурного диспансера.

Все жалобы на оказание медицинской помощи подаются в письменной форме.

Медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение участников ВФСК ГТО в случае возникновения чрезвычайных ситуаций осуществляется в соответствии с планом лечебно-эвакуационных мероприятий.

5. Инструкции

Условия выполнения видов испытаний (тестов)

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую и/или специальную разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно.

На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Бег на 30, 60, 100 м. Бег проводится на дорожках стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по два–четыре человека.

Челночный бег 3×10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет ее касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

Бег на 1, 2, 3 км. Бег на выносливость проводится на беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разно-

видности технических видов. Участник принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельны друг другу, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов: в яму с песком, поролоном или на маты.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание спортивных снарядов на дальность. Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке, «коридор» которой шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

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

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

Примечание. Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III–IX ступеней выполняют метание резинового мяча весом 150 г, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 г, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

Ошибка (попытка не засчитывается):

– заступ за линию метания.

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

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

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII ступени и старше – 110 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола бедрами;
- 2) нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- 4) одновременное разгибание рук.

Рывок гири. Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

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

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол), или в верхнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10–12 пар, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Время выполнения упражнения – 1 мин. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно друг другу на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пол пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–», ниже – знаком «+».

Ошибки:

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

Плавание. Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;
- 3) при плавании на 50 м поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

Бег на лыжах. Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах, в соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя. Выполняется на дистанции 5 м (мишень № 8) из положения сидя с упором локтей на стол. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – до 10 мин.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя. Выполняется на дистанции 10 м (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения упражнения – до 10 мин.

Туристский поход. Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся V–VII ступеней длина пешего перехода составляет 5–6 км, обучающихся VIII–IX ступеней – 12 км, X–XI ступеней и студентов вузов – 15 км. Длина пешего перехода для лиц в возрасте 25–39 лет составляет 10 км, для контингента 40 лет и старше – 5 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др. После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдается в контролируюшую организацию.

Кросс по пересеченной местности. Дистанция для кросса прокладывается по территории стадиона, парка, в лесу или в любой открытой и закрытой местностях. Одежда и обувь – спортивные.

Организация проведения испытаний (тестирование)

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке, поскольку только в этом случае испытуемые могут показать наиболее высокий результат.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование в наименее энергозатратных видах испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников. Только в этом случае можно рассчитывать на индивидуально-максимальные результаты участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:

1. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса. Участники стартуют по два–четыре человека по отдельным дорожкам.

2. Прыжок в длину с места или разбега выполняется в том же порядке участвующих, что и предыдущее испытание. Каждому участнику предоставляются три попытки. В протокол заносятся все результаты, в зачет идет лучший, который вписывается в отдельную графу протокола.

3. Тестирования в силовой гимнастике:

- подтягивания на низкой и высокой перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- рывок гири 16 кг;
- поднимание туловища из положения лежа на спине (используется групповой метод).

Для тестирования в силовой гимнастике рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, пода-

ет общие команды, ведет хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчет правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания-разгибания рук рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование в скоростно-силовых видах и по силовой гимнастике может выполняться в один или два дня, в зависимости от количества участников.

4. Бег на длинные дистанции проводится в один день. Забеги формируются по 15–20 человек. До соревнований в беге на длинные дистанции можно организовать тестирование в одном-двух наименее энергоемких тестах, однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится в плавательных бассейнах или открытых водоемах, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки и т.д.). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению упражнений силовой гимнастики, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Упражнения в силовой гимнастике и рывке гири проводятся после бега на лыжах.

Инструкция организатору тестирования

1. Изучить:

а) положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе;

б) условия и правила выполнения видов испытаний;

в) программы соревнований и разрядные требования по летним и зимним многоборьям Комплекса для возрастной группы, которая проходит тестирование;

г) таблицы очков для оценки результатов участников при проведении соревнований по летним и зимним многоборьям Комплекса.

2. Составить план проведения соревнований по выполнению нормативов Комплекса на календарный (учебный) год.

3. Обучить испытуемых правильному выполнению видов испытаний.

4. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.

5. Провести осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.

6. Подготовить и проверить измерительные приборы (секундомеры, рулетки и др.) и вспомогательное оборудование.

7. Подготовить протоколы соревнований по видам, сводные протоколы или личные карточки участников. Протоколы готовятся в двух экземплярах. По завершении тестирования протоколы заверяются организаторами тестирования и старшими судьями на видах. Первый экземпляр хранится в течение двух лет в организации, проводящей тестирования, а второй выдается представителю участвующей организации. Возможно ведение протоколов в электронной форме.

8. Провести семинар с судьями с целью:

а) выработки единых подходов к оценке результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;

б) организации процесса соревнований;

в) подведения итогов соревнований.

9. Убедиться, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, что должно быть подтверждено соответствующими документами.

Памятка участнику тестирования

1. Перед соревнованиями по выполнению норм Комплекса каждый испытуемый должен пройти курс специальной подготовки – учебные занятия, занятия в физкультурно-оздоровительных, спортивных секциях или курс самостоятельной подготовки.

2. Участник не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и участия в соревнованиях.

3. Перед тестированием участник должен провести самостоятельную или общую разминку.

4. Перед тестированием участнику следует ознакомиться с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы.

5. Участник должен знать основные правила соревнований по видам испытаний и владеть техникой их выполнения.

6. Во время соревнований необходимо выполнять все требования и команды судей, не мешать другим участникам тестирования, не создавать травмоопасную обстановку.

7. Требуется иметь спортивную форму, соответствующую видам испытаний.

8. Недопустимо принятие пищи менее чем за 1,5–2 часа до начала тестирования.

**Виды обязательных испытаний (тестов)
и испытаний (тестов) по выбору**

Наименование физического качества и способности	Виды испытаний (тесты)
1	2
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3×10 м (с). 2. Бег на 30 м (с). 3. Бег на 60 м (с). 4. Бег на 100 м (с)
Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз). 4. Рывок гири 16 кг (кол-во раз)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с). 2. Бег на 2 км (мин, с). 3. Бег на 3 км (мин, с). 4. Смешанное передвижение на 1 км. 5. Смешанное передвижение на 2 км. 6. Смешанное передвижение на 3 км. 7. Скандинавская ходьба 3 км
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см)
Прикладные навыки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на 3 км (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Кросс по пересеченной местности на 2 км. 6. Кросс по пересеченной местности на 3 км. 7. Кросс по пересеченной местности на 5 км. 8. Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности (мин, с). 9. Плавание на 25 м с учетом времени (мин, с). 10. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с). 11. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку 10 м (кол-во очков). 12. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку 10 м (кол-во очков). 13. Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)

Окончание приложения

1	2
Скоростно-силовые возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). 2. Прыжок в длину с разбега (см) 3. Метание мяча весом 150 г (м). 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м). 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)
Координационные способности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)

Рекомендуемая литература

1. Нечунаев И.П. Плавание. Книга-тренинг / И.П. Нечунаев. – М. : Эксмо, 2012. – 272 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям : учеб. пособие / под общ. ред. М.П. Кривоногова, Т.П. Юшкевича. – Минск : Высшая школа, 1986. – 312 с.
4. Горбов А.М. Гиревой спорт / А.М. Горбов. – М.; Донецк : АСТ; Сталкер, 2006. – 191 с.
5. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации : федер. закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ (с изм. и доп.).
6. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ.
7. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
8. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540.
9. О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.
10. Приказ Минспорта России от 08 июля 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)».

11. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».

12. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 21 декабря 2012 г. № 1346н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них».

13. Методические рекомендации «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» 2012, рекомендованные экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации.

14. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 г. пункт П/1.

15. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.minsport.gov.ru/>

16. Нормы спорта и ГТО [Электронный ресурс]. – URL : <http://gto-normativy.ru/>

17. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.gto-normy.ru>

18. Собрание законодательства Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL : <http://www.szrf.ru/doc.phtml?nb=edition00&issid=2014025000&docid=162>

19. Таблицы оценки результатов [Электронный ресурс]. – URL : <http://polyathlon.narod.ru/index.files/Page1062.htm>

Учебное издание

Рыжкин Николай Валентинович
Немцева Елена Владимировна
Бровашова Ольга Юрьевна
Тумасян Татьяна Ивановна
Иванова Анна Андреевна

ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГТО»

Редактор Е.Ю. Прорешная
Компьютерная обработка: Е.Ю. Прорешная

В печать 17.10.2018.

Формат 60х84/16. Объем 6,8 усл. п. л.

Тираж 50 экз. Заказ № 913. Цена свободная

Издательский центр ДГТУ

Адрес университета и полиграфического предприятия:
344000, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1.