

Елабужский институт (филиал)  
федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"

*Шаймарданова Л.Ш., Гарипова А.З., Мифтахов А.Ф.*

**Методические рекомендации по подготовке сдачи нормативов ГТО**

**Елабуга 2016**

Печатается по решению редакционно-издательского совета филиала КФУ в г. Елабуга (протокол №8 от 26.05.2016)

УДК               796  
ББК               75,15  
Ш 17

Рецензенты:

Р. Е. Петров

Кандидат пед. наук, доцент кафедры физической культуры 1ййй1у4увс ЕИ  
КФУ в г. Елабуга;

Ю. А. Затеев

Директор МБУДО

«Детско-юношеская спортивная школа №1» ЕМР РТ

Авторы-составители: Шаймарданова Л.Ш., Гарипова А.З., Мифтахов А.Ф.  
Методические рекомендации по подготовке к сдаче нормативов ГТО / Л.Ш.  
Шаймарданова, А.З. Гарипова, А.Ф. Мифтахов – Елабуга: Изд. – во КФУ,  
2016. – 151стр.

Используя данное учебно-методическое пособие, можно добиться успешной сдачи вновь внедряемого физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

@ Издательство КФУ, 2016

@ КОТЪ, верстка, 2016

## Введение

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

В учебно – методическом пособии систематизирован имеющийся материал, позволяющий успешно сдать нормативы по ГТО преподавателям и студентам. В данном пособии последовательно раскрыты: развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), скоростно-силовые возможности, стрельба из пневматической винтовки, туристский поход с проверкой туристских навыков, скандинавская ходьба, умение оказать 1 медицинскую помощь.

Несомненно, что изложенный в пособии материал будет иметь практическое значение и использоваться студентами на занятиях и во внеучебное время.

Воспользуясь методическими рекомендациями по тестированию в рамках всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) студенты могут успешно сдать нормативы и получать значки ГТО.

## Готов к труду и обороне (ГТО)

### История

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

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:

- «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени);
- ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись: В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).

Изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои

нормы и требования): I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет, II — «Спортивная смена» — 14—15 лет, III — «Сила и мужество» — 16—18 лет, IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет, V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет.

Количественные показатели

С [1931](#) по [1941 год](#) количество человек, сдавших нормы комплекса ГТО I ступени, достигло 6 000 000, а II ступени — более 100 000.

В [1948 году](#) в СССР насчитывалось 139 коллективов физкультуры и 7,7 миллиона физкультурников, а в [1977 году](#) в стране было уже 219 тысяч коллективов физкультуры и свыше 52 300 000 физкультурников.

В [1972—1975](#) гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 58 000 000 чел.

С [1974 года](#) проводились всесоюзные первенства по многоборьям ГТО (в [1975 году](#) в массовых стартах участвовали 37 000 000 чел., в финале — около 500 чел.; призёрам 4-й ступени присваивалось звание мастера спорта международного класса).

За семь лет существования соревнований по многоборью ГТО свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 7 человек носят почетный титул чемпиона мира по [многоборью](#) ГТО, один человек стал первым в истории советского физкультурного движения [мастером спорта СССР](#) по многоборью ГТО.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО. По словам министра образования [Дмитрия Ливанова](#), начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

## **Методические рекомендации по тестированию ГТО**

Тестирование населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – тестирование, комплекс) проводится в центрах тестирования (местах тестирования).

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (далее – участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

### **1. Гибкость.**

1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

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

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

## 2. Координационные способности.

### 2.1. Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель 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.

## 3. Сила.

### 3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: 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 ИП, 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 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### 3.2. Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: 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 ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

### 3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

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

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.



Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

3.5. 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 рукой.

Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 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 гирию в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использование 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.

#### 4. Скоростные возможности.

##### 4.1. Челночный бег 3x10 м.

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

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

##### 4.2. Бег 30, 60, 100 м.

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

## 5. Скоростно-силовые возможности.

### 5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

### 5.2. Прыжок в длину с разбега.

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

### 5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор 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 150г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

заступ за линию метания;

снаряд не попал в «коридор»;

попытка выполнена без команды спортивного судьи.

#### 5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

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

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

#### 6. Прикладные навыки.

##### 6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

##### 6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

##### 6.3. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

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 о 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 о 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.

6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков.

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней комплекса - 10км, VI ступени комплекса - 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

7. Выносливость.

7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7.2. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

7.3. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Одежда и обувь участников спортивная, с учетом рекомендаций к выполнению отдельных видов испытаний (тестов).

## **Награждение**

**Порядок награждения граждан Российской Федерации знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов**

- **Общие положения**

- Порядок награждения граждан Российской Федерации знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов (далее – Порядок) разработан в соответствии с пунктом 13 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309), и определяет процедуру:

- представления к награждению знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – знак отличия) граждан Российской Федерации, выполнивших установленные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия (далее – нормативы), и овладевших знаниями и умениями определенной степени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО);

- вручения знаков отличия, удостоверений к ним;
- присвоения спортивных разрядов.

- Награждение знаками отличия осуществляется по результатам оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и выполнения гражданами Российской Федерации нормативов соответствующей степени комплекса ГТО в рамках календарного года либо в рамках учебного года для обучающихся в образовательных организациях.

- Основанием для представления гражданина Российской Федерации (далее – гражданин) к награждению соответствующим знаком отличия в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 29 августа 2014 г. № 739 (зарегистрирован Минюстом России 2 декабря 2014 г., регистрационный № 35050), является протокол выполнения государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Протокол).

- Решение о представлении к награждению гражданина соответствующим знаком отличия комплекса ГТО (бронзовым, серебряным или золотым) принимается центром тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее – центр тестирования) после оценки им уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и оценки выполнения нормативов всех необходимых видов испытаний (тестов) комплекса ГТО (обязательные и на выбор).

- Награждение гражданина соответствующим знаком отличия комплекса ГТО осуществляется при условии выполнения всех видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта на соответствующий знак отличия.

В случае выполнения нормативов видов испытаний (тестов) комплекса ГТО и требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, соответствующих различным знакам отличия комплекса ГТО, гражданин представляется к награждению по результату на наименьший знак отличия.

- Решение о награждении золотым знаком отличия оформляется приказом Министерства спорта Российской Федерации.

- Решение о награждении бронзовым и серебряным знаками отличия оформляется распорядительным актом органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

- При представлении к награждению знаком отличия соблюдаются требования по обеспечению сохранности данных персонального учета, установленные Федеральным законом от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2006, № 31 (ч. I), ст. 3451; 2009, № 48, ст. 5716, № 52 (ч. I), ст. 6439; 2010, № 31, ст. 4173; 2011, № 23, ст. 3263, № 31, ст. 4701; 2013, № 14, ст. 1651, № 30 (ч. I), ст. 4038; 2014, № 23, ст. 2927).

- Повторное награждение знаком отличия соответствующей ступени комплекса ГТО не осуществляется.



- **Порядок представления граждан к награждению знаками отличия**

10. Заявка на награждение знаком отличия оформляется отдельно на бронзовый, серебряный, золотой знак отличия и представляется на бумажном носителе и в электронном виде.

В заявке на награждение указывают:

- фамилия, имя, отчество (при наличии);
- пол;
- дата рождения;
- данные документа, удостоверяющего личность гражданина, или данные свидетельства о рождении для лиц, не достигших возраста четырнадцати лет;
- ступень комплекса ГТО, в рамках которой выполнены нормативы видов испытаний (тестов) соответствующей возрастной группы.

Списки граждан, представляемых к награждению, формируются в алфавитном порядке и в порядке возрастания ступеней комплекса ГТО.

11. Заявка на награждение с приложением сводного протокола по муниципальному образованию направляется руководителем центра тестирования в организацию, осуществляющую анализ, обобщение и формирование сводного протокола субъекта Российской Федерации (далее - региональная организация).

12. Региональная организация направляет сводную заявку по субъекту Российской Федерации в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта для подготовки распорядительного акта о награждении бронзовыми и серебряными знаками отличия и согласования заявки на награждение золотым знаком отличия от субъекта Российской Федерации.

13. Орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта в течение 30 рабочих дней с даты получения сводного протокола по субъекту Российской Федерации издает распорядительный акт о награждении бронзовыми и серебряными знаками отличия с приложением списка граждан, представленных к награждению, и направляет копию распорядительного акта в адрес организации, осуществляющей формирование сводного протокола по Российской Федерации.

14. Орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта в течение 30 рабочих дней с даты получения сводного протокола по субъекту Российской Федерации направляет

заявку на награждение золотым знаком отличия в адрес организации, осуществляющей формирование сводного протокола по Российской Федерации.

15. Организация, осуществляющая формирование сводного протокола по Российской Федерации, направляет в Минспорт России сводный протокол по Российской Федерации для подготовки соответствующего приказа о награждении золотым знаком отличия.

16. Приказ Минспорта России о награждении золотым знаком отличия издается в течении 30 календарных дней после получения сводного протокола по Российской Федерации. Копия приказа в течении пяти рабочих дней направляется в соответствующий орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта и в адрес организации, осуществляющей формирование сводного протокола по Российской Федерации.

- **Вручение знаков отличия и удостоверений к ним**

17. Вручение знака отличия и удостоверения к нему проводится в торжественной обстановке.

18. Знак отличия вручается вместе с удостоверением. Удостоверение к золотому знаку отличия подписывает Министр спорта Российской Федерации, к бронзовому и серебряному знакам отличия – руководитель органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

- **Порядок присвоения спортивных разрядов**

- Спортивные разряды присваиваются по спортивным дисциплинам видов спорта, входящим в комплекс ГТО, и по видам многоборий комплекса ГТО сроком на два года, за исключением случаев, когда в течение двух лет с момента присвоения спортивного разряда гражданин:

- а) повторно выполнил виды испытаний (тестов) комплекса ГТО для присвоения данного спортивного разряда (подтвердил спортивный разряд) – в этом случае срок действия спортивного разряда продлевается на два года с момента подтверждения спортивного разряда;

- б) выполнил виды испытаний (тестов) комплекса ГТО для присвоения более высокого спортивного разряда – в этом случае гражданину присваивается более высокий спортивный разряд.

- Спортивные разряды присваиваются гражданину по месту жительства органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта или уполномоченными ими органами (организациями) по представлению:

- а) региональных спортивных федераций – для первого спортивного разряда;

- б) местных спортивных федераций или физкультурно-спортивных организаций (в том числе спортивных клубов), где гражданин проходит подготовку, – для иных спортивных разрядов.

- Представление к присвоению спортивного разряда подается организациями, указанными в пункте 20 настоящего Порядка, в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта или уполномоченный им орган (организацию) в течение 3 месяцев с момента выполнения гражданином видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

- К представлению на присвоение спортивного разряда прилагается копия Протокола, содержащая сведения о выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО для присвоения спортивного разряда.

- При присвоении спортивного разряда органом (организацией), присвоившим спортивный разряд, выдаются зачетная классификационная книжка и значок соответствующего спортивного разряда.

- В зачетной классификационной книжке записи о присвоении (подтверждении) спортивных разрядов заверяются органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта либо уполномоченными им организациями.

- Основанием для отказа в присвоении спортивного разряда является несоответствие представленных сведений, указанных в пункте 22 настоящего Порядка, нормам, требованиям и условиям, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, утвержденной приказом Минспорттуризма России от 21 ноября 2008 г. № 48 (зарегистрирован Минюстом России 16 января 2009 г., регистрационный № 13092), или недостоверность представленных сведений.

## **Таблица нормативов**

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

- I. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
- II. То же от 9 до 10 лет.
- III. То же от 11 до 12 лет.
- IV. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
- V. То же от 16 до 17 лет.
- VI. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
- VII. То же от 30 до 39 лет.
- VIII. То же от 40 до 49 лет.
- IX. То же от 50 до 59 лет.
- X. То же от 60 до 69 лет.
- XI. То же старше 70 лет.

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014 г. № 575

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

#### **I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

Таблица 1

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
.	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
.	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**	6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

		Таблица 2
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

		Таблица 3			
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Бронзовый знак	Мальчики Серебряный знак	Золотой знак	Брон
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание
Испытания (тесты) по выбору					
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Бе вр
	или кросс на 2 км по пересеченной	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Бе вр



	местности*			
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

Таблица 4

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

Таблица 5

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы				
		Мальчики			Девочки	
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35
3.	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-
4.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260
	или прыжок в	150	160	175	140	145

6.	длину с места толчком двумя ногами (см) Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

Таблица 7

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы				
		Мальчики				Серебряный знак
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	
Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за	30	36	47	25	

	1 мин)				
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с)	18.45 28.00	17.45 27.15	16.30 26.00	22.30 -
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени
		15	20	25	15
		18	25	30	18
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции 10 км			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных

возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

Таблица 8		
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

Таблица 9

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы				
		Юноши			Девушки	
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак
Обязательные испытания (тесты)						
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	
Испытания (тесты) по выбору						
5.	Прыжок в длину с	360	380	440	310	320



	разбега (см)					
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	10
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.00
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	20
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанции 10 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

Таблица 10

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**МУЖЧИНЫ**

Таблица 11

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	местности*						
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	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**	6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Ж Е Н Щ И Н Ы

Таблица 12

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество	34	40	47	30	35	40

7.	раз за 1 мин) Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности*	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний	6	7	8	6	7	8

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**						
--------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

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

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Таблица 13

Возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой	120

	атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Таблица 14

Возрастная группа от 25 до 29 лет (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	90
3.	Обязательные занятия в образовательных организациях, либо занятия в трудовом коллективе	90
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		



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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

Таблица 15

**МУЖЧИНЫ**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	4	6	9	4	5	8
		20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учета времени	0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя	15	20	25	15	20	25

	или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	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	7	7	6	7	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

Таблица 16

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 2 км	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30

2	(мин, с) Подтягивание из виса лежа на низкой Перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	15	20	12	15	20
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладоням и	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22,00	21.00	19.00	23,00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39,00	37.00	33.00	40,00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
9	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов)		10	10	10	9	9	9

в возрастной группе Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам :

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

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму

Таблица 17

Возрастная группа от 30 до 39 лет (не менее 8 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100

3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

**VIII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

Таблица 18

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин, с)	8.50	9.20	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	-	-	19.00	21.00
	или на 5 км (мин, с)	35.00	36.00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км *	-	-	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км *	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –	25	25	25	25

	10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	6	6	6	5

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам:

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

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

Таблица 19

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов



**IX. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

Таблица 20

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км	11.00 Без учета времени	13.00 Без учета времени	17.00 Без учета времени	19.00 Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	3 15 -	2 10 -	- - 10	- - 8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) или кросс по пересеченной местности на 2 км * или кросс по пересеченной местности на 3 км *	- 37.00 - Без учета времени	- 38.00 - Без учета времени	23.00 - Без учета времени -	25.00 - Без учета времени -
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из	25	25	25	25

пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8. Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	5	5	5	5

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам :

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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов 30 минут)

Таблица 21

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

**Х. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

Таблица 22

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины от 60 до 69 лет	Женщины от 60 до 69 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	5

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам :

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

б) гигиена занятий физической культурой;  
в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;  
г) основы методики самостоятельных занятий;

д) основы истории развития физической культуры и спорта;  
е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

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

- **Виды испытаний (тесты) и нормативы**

Таблица 24

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины от 70 лет и старше	Женщины от 70 лет и старше
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	3 3	2 2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	3	2
	или смешанное передвижение по пересеченной местности* (км)	2	1
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **	4	4

\* Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам :

а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 6 часов)

Таблица 25

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

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

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

Таблица 26

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Челночный бег 3х10 м (с)</li> <li>• Бег на 30 м (с)</li> <li>• Бег на 60 м (с)</li> <li>• Бег на 100 м (с)</li> </ul>
Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li> <li>• Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li> <li>• Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)</li> </ul>
Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> <li>• Бег на 1 км (мин, с)</li> <li>• Бег на 1,5 км (мин, с)</li> <li>• Бег на 2 км (мин, с)</li> <li>• Бег на 3 км (мин, с)</li> <li>• Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li> <li>• Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)</li> <li>• Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li> <li>• Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li> <li>• Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</li> <li>• Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</li> <li>• Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</li> </ul>



Гибкость	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)</li> </ul>
Прикладные навыки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</li> <li>• Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)</li> <li>• Бег на лыжах на 1 км (мин, с)</li> <li>• Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</li> <li>• Бег на лыжах на 3 км (мин, с)</li> <li>• Бег на лыжах на 5 км (мин, с)</li> <li>• Передвижение на лыжах 2 км</li> <li>• Передвижение на лыжах 4 км</li> <li>• Передвижение на лыжах 5 км</li> <li>• Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)</li> <li>• Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)</li> <li>• Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)</li> <li>• Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)</li> <li>• Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)</li> <li>• Плавание без учета времени 10 м</li> <li>• Плавание без учета времени 15 м</li> <li>• Плавание без учета времени 25 м</li> <li>• Плавание без учета времени 50 м</li> <li>• Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)</li> </ul>
Скоростно-силовые возможности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)</li> <li>• Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)</li> <li>• Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)</li> <li>• Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)</li> <li>• Туристский поход с проверкой туристских навыков</li> <li>• Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>• Прыжок в длину с разбега (см)</li> </ul>

Координационные способности	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Метание мяча весом 150 г (м)</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</li> <li>• Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</li> <li>• Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</li> </ul> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>
-----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Подготовка к сдаче нормативов ГТО

### Примерный комплекс упражнений без предметов (разминка)

1. Наклоны головы. И. п. – о.с., руки на поясе.
  - 1 – наклон вперед
  - 2 – и.п.
  - 3 – назад
  - 4 – и.п.
2. Наклон головой в стороны. И. п. – о.с., правая рука на поясе, левая – на виске.
  - 1 – 3 — 3 наклона вправо, рукой слегка нажимая на висок.
  - 4 – и.п., поменять положение рук. То же с наклонами влево.
3. Дуги головой впереди и сзади. И. п. – ноги врозь, руки на поясе, с наклоном головы вперед.
  - 1 – дуга головой вправо
  - 2 – влево
  - 3 – 4 – то же с дугами сзади
4. Круговые движения головой. И. п. – ноги врозь, руки на поясе, с наклоном головы вперед.
  - 1 – 4 – круг вправо
  - 5 – 8 – влево
5. Скрестные движения рук впереди. И. п. – о.с., но рук впереди. Горизонтальные скрестные движения, на каждый счёт меняя положение рук.
6. Отведение рук за голову. И. п. – ноги врозь, руки в замке перед грудью
  - 1 – руки вперёд, ладони наружу
  - 2 – 3 – руки вверх с отведением назад
  - 4 – и.п.
7. Отведение прямых рук назад. И. п. – ноги врозь, руки в стороны
  - 1 – 3 – отведение рук, кисти на уровне плеч

- 4 – и.п.

8. Круговые движения руками. И. п. – ноги врозь, руки вверх

– 1 – 4 – круги прямыми руками вперёд

– 5 – 8 – назад

9. Повороты туловища. И. п. – ноги врозь, руки впереди в замке

– 1 – поворот вправо

– 2 – и.п. 3–4 влево.

10. Наклоны туловища вперёд. И. п. – ноги врозь, руки в замке сзади

– 1 – 3 – наклон с отведением рук назад

– 4 – и.п.

11. Наклоны туловища в стороны. И. п. – ноги врозь, руки к плечам

– 1 – наклон вправо, руки вверх

– 2 – и.п. 3–4 влево.

12. Круговые движения туловища. И. п. – ноги врозь, руки на поясе в наклоне вперёд

– 1 – 4 – круг вправо

– 5 – 8 – влево

13. Поднимание согнутых ног. И. п. – о.с.

– 1 – 3 – поднять согнутую правую ногу вперёд, колено выше пояса, прижимая руками ногу к себе

– 4 – и.п. То же левой ногой

14. Круговые движения коленями. И. п. – полуприсед, руки на коленях

– 1 – 4 – круги коленями вправо

– 5 – 8 – влево

15. Махи ногами И. п. – о.с., руки в стороны

– 1 – мах правой вперёд, хлопок под ней

– 2 – и.п. 3–4 левой ногой.

16. Выпады. И. п. – о.с., руки на поясе

– 1 – выпад правой вперёд, руки на колено

– 2 – и.п. 3 – 4 левой.

17. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И. п. – присед на левой, правая в сторону

– 1 – 2 – перенос вправо

– 3 – 4 – влево

18. Приседания

19. Смена положений. И. п. – упор присев.

- 1– упор лежа;
- 2– упор лежа ноги врозь;
- 3– упор лежа;
- 4 – и. п.

20. Прыжки. И. п. – о.с., руки на поясе

- 1 – 4 – 4 прыжка с небольшим продвижением вперед
  - 5 – 8 – назад. То же с продвижением вправо и влево
- Ходьба на месте

### **Развитие основных физических качеств**

После общей разминки выполняются упражнения для различных групп мышц, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

#### *Упражнения для развития гибкости*

Гибкость – это способность выполнять упражнения с наибольшей амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют возраст, и регулярные физические упражнения. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, суставных сумок. Различают гибкость динамическую (проявленную в движении), статическую (позволяющую сохранять позу и положение тела), активную (проявленную благодаря собственным усилиям) и пассивную (проявленную за счет внешних сил). Упражнения на гибкость укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, что является важным фактором предупреждения травм. Для развития гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Систематическая работа над повышением гибкости позвоночного столба способствует улучшению осанки.

При развитии гибкости особое внимание стоит уделять предварительной подготовке мышц (бег, разминка).

Упражнения на гибкость могут быть активные и пассивные, т. е. выполняемые самостоятельно или с помощью партнера, отягощения. Активные

то же можно разделить на упражнения с отягощением (гантели, набивные мячи), без отягощений.

### Примерные упражнения для развития гибкости

И. п.: лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой, вернуться в и. п. с прямыми ногами.

2. И. п.: стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3. И. п.: партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться, не поднимая ног вперед.

4. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5. И. п.: ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

Упражнение для *наклонов* вперед из положения стоя с прямыми ногами (на гимнастической скамье): стать прямо, ноги прямые. Не сгибая коленей, медленно наклоняться вперед, пытаясь по возможности коснуться пола руками, но при этом — никаких усилий! Наклонившись, насколько вы сможете, задержитесь в этом положении на 20 -40 секунд. За это время поясничные мышцы расслабятся, и вы сможете наклониться еще немного. Сделайте это, но без усилий! И опять задержитесь в крайнем положении на 1 — 2 минуты и только потом медленно выпрямляйтесь.

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

Подъем туловища из положения лежа — одно из самых простых упражнений для прямой мышцы живота, в частности верхней ее области. Для задействования косых мышц, делайте попеременные повороты тела — левый локоть направляйте к правому колену и наоборот.

*Выполняется следующим способом*

- 1) Спина находится на полу, руки за головой, ступни стоят и зафиксированы.
- 2) Сделать вдох. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум.
- 3) Опуститься в исходную позицию на выдохе, но, не касаясь полностью лопатками пола. Далее сделайте необходимое вашей программой тренировок число повторений.

Повторяйте такие движения пока не почувствуете сильное жжение в области живота. Чтобы это почувствовать, подъем туловища новичку нужно делать где-то 3 подхода по 25 повторений. Более опытные используют отягощения. Опускаясь, локти расставляются в стороны, в верхней точке – сводятся. Пресс рекомендую тренировать каждую тренировку, меняя прорабатываемую область. В один день занятие на верхнюю часть живота, во второй – на нижнюю, в третий – на косые мышцы.

*Варианты техники*

Для облегчения напряжения на шею, руки выпрямляются и ставятся перед собой или сгибаются на груди. Если берете отягощение, его расположите за голову или на груди. Но не забывайте крепко его удерживать руками. Сейчас чаще применяется вариант, когда спина округляется и выполняются скручивания.

Кроме этого, подъем туловища из положения лежа, считается удобным для выполнения по сравнению с аналогичным упражнением на наклонной скамье, так как здесь меньше неприятная нагрузка на поясницу в нижней точке.

Рекомендуем схему для пресса, который изображен в рисунке 1.

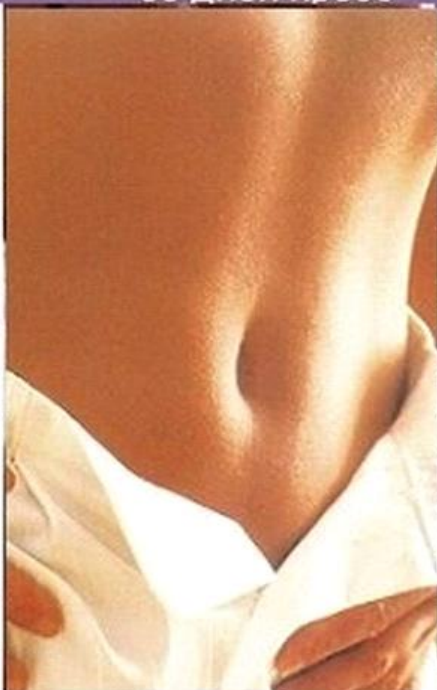
30 дней пресс				
День 1	20 раз		День 16	отдых
День 2	25 раз		День 17	45 раз
День 3	25 раз		День 18	50 раз
День 4	отдых		День 19	55 раз
День 5	25 Раз		День 20	отдых
День 6	30 раз		День 21	50 раз
День 7	35 раз		День 22	55 раз
День 8	отдых		День 23	55 раз
День 9	35 раз		День 24	отдых
День 10	40 раз		День 25	50 раз
День 11	35 раз		День 26	55 Раз
День 12	отдых		День 27	60 раз
День 13	30 раз		День 28	отдых
День 14	35 раз		День 29	55 раз
День 15	40 раз		День 30	60раз

Рис. 1. За 30 дней пресс.

### Упражнения для развития *ловкости*

Ловкость – это способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях.

Воспитание ловкости связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного навыка. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для занимающихся определенную координационную трудность. На занятиях можно выделить три этапа в воспитании ловкости. Первый этап: совершенствование пространственной точности и координации движений, при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения. Главное - точность движений. Второй этап: пространственная точность и координация движений, которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени. Третий этап: упражнения второго этапа, связанные с неожиданно изменяющимися условиями.

Ловкость можно воспитать по-разному:

- а) ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы. Например: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться и т.д.
- б) ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки. Например: полоса препятствий, различные лазанья.
- в) ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением. Например: перетягивания и упражнения типа единоборства.
- г) ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов. Например: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
- д) ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия. Например: обводка предметов, перехват передачи и т.д.

### *Примерные станции для развития ловкости*

1. Метание малого мяча в цель.
2. Ходьба в полном приседе по гимнастической скамейке.
3. Введение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
4. И.п.: стойка на одной ноге, другая отведена назад хватом за низкую перекладину. Выполнение: движение вперед под перекладиной в низком приседе с прямыми руками и переходом в вис прогнувшись.
5. Ходьба по гимнастической скамейке с грузом на голове (мешочек с песком).
6. Игра «Бой петухов». Партнеры, руки за спиной, прыгая на одной ноге, пытаются вытолкнуть друг друга за круг (радиус круга 2 м).

### *Метание*

Метание – это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий (кратковременное, но максимальное по напряжению). Цель любого броска – переместить спортивный снаряд на максимально далекое от спортсмена расстояние. Метание мяча, а с него все начинается, помогает развить силу, ловкость и быстроту действий

Различают три вида метания: метание малого мяча, гранаты, копья. Эти снаряды отличаются легкостью. Их бросают из-за головы после стремительного разбега.

Метание различных дисков (основная отличительная черта снаряда - вес). Диски перед броском разгоняют за счет вращения корпуса спортсмена.



Всевозможные ядра. Ядро не «метают», а «толкают». Ядро – самый тяжелый снаряд, поэтому перед тем как его толкнуть, спортсмену нужно совершить «скачок» (буквально, подскочить и в высшей точке вытолкнуть ядро от плеча).

Основы метания. Метание малого мяча на дальность – вот первоочередное упражнение. Бросок может выполняться любым способом: стоя из-за головы, из-за головы с разбега, выбрасывание снаряда с раскручиванием его, толкание от плеча. Способ метания выбирается в зависимости от снаряда (его размера и веса).

Основы метания мяча. Мяч для метания необходимо держать за головой и чуть выше ее уровня. Локоть не должен быть выше плеча, и плечо с предплечьем должны составлять угол меньше 90°.

Разбег перед броском. Техника метания мяча подразумевает разбег протяженностью в 20 м. На практике это расстояние немного колеблется в зависимости от индивидуальных характеристик спортсмена. Сам разбег должен быть равномерным, но с ускорением. Скрестный шаг позволяет энергию разбега передать на отведенную назад руку со снарядом.

#### Упражнения для овладения техникой метания мяча

1. И.п. – стоя в кругу на расстоянии 4–5 м друг от друга. Перебрасывание большого мяча.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Имитация движений рук и ног при выполнении броска снизу вверх.
  - 1 – опускает руки, согнуть ноги (подсесть);
  - 2 – небольшой наклон вперед;
  - 3 – разгибая ноги, выпрямиться, руки вверх;
  - 4 – и.п.
3. И.п. – присед на всей ступне. Броски большого мяча двумя руками снизу вертикально вверх.
  - 1 – быстро вставая и выпрямляясь, сделать бросок;
  - 2 – поймать мяч после отскока от пола.
4. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стоя лицом друг к другу, поза произвольная, мяч в руках у груди. Бросок мяча двумя руками за счет движений одних рук.
5. То же с предварительным подседанием.
6. То же, но броски выполнять набивным мячом весом до 1 кг.

7. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, держа мяч двумя руками над головой. Бросок из-за головы после предварительного замаха. При выполнении замаха – отведении мяча назад – ноги немного согнуть, туловище наклонить назад. Метание начинается с выпрямления ног и движения верхней частью туловища вперед. В тот момент, когда плечи находятся над опорой, выполняют бросок руками.

8. Упражнение выполняется в парах. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, мяч – волейбольный, затем баскетбольный – в руках у одного из партнеров над головой. Броски мяча двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами подбирается в зависимости от точности броска и ловли мяча.

9. Броски в горизонтальную, затем вертикальную цель большого надувного, волейбольного или баскетбольного мяча: двумя руками снизу, из-за головы, от груди; одной рукой снизу, из-за головы.

10. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, лицом друг к другу, держа мяч, лучше баскетбольный, двумя руками у груди, ладони вперед, локти в стороны. Выполнить толкание мяча после предварительного небольшого наклона туловища назад и приседания, начиная с выпрямления ног и движения верхней части туловища вперед, в тот момент, когда плечи находятся над опорой, акцентируя внимание на выпрямлении рук.

11. И.п. – стойка ноги врозь, левая нога впереди, правая – на передней части стопы; правая рука с мячом согнута в локтевом суставе вверху на уровне головы, левая рука направлена в сторону метания. Повторить принятие и.п. для метания малого мяча 3–4 раза.

12. Стоя лицом к стене на расстоянии 2–3 м от нее в и.п. для метания малого мяча, с силой метнуть мяч в пол у стены так, чтобы он отскочил в стену, а затем в сторону метателя. Выполнять правой и левой рукой.

13. Метание малого мяча с расстояния 3–6 м в цель. Следить за положением локтя.

14. Метание малого мяча в стандартную вертикальную цель размером 1×1 м, установленную на высоте 2 м, постепенно увеличивая расстояние до нее до 6 м.

*Упражнения для развития силы.*

Силой (или силовыми возможностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений. Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – суммарная сила всех мышечных групп, участвующая в данном движении. Относительная сила – величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Для воспитания силы используются упражнения с отягощением (набивные мячи, гантели, скамейки), с сопротивлением (амортизаторы, эспандеры), а также с использованием партнёра. Часто упражнения для развития силы применяют с малыми отягощениями, так как легко осуществляется контроль над правильностью выполнения упражнения, особенно при занятиях с девушками.

Для развития динамической силы упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений.

Комплексы упражнений составляются так, чтобы попеременно нагружать все главные группы мышц. При этом некоторые упражнения должны носить характер общего воздействия, другие направлены на развитие определенной группы мышц, а третьи специально связаны, например, с определенными задачами занятия.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15 - 20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20 - 25 раз – силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабление, растягивание.

#### Примерный комплекс для *развития силы*

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим и.п.
2. Из упора лежа на полу отжимания, сгибая и разгибая руки.
3. Из основной стойки приседания с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад.
4. Лазанье по канату (в три приема).
5. Прыжки вверх из исходного положения упор присев.
6. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.

7. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.
8. Прыжки через скакалку с вращением вперед.

Для развития такого физического качества, как сила, можно использовать гири, отжимание и подтягивание

#### Как правильно выбрать *гирию*?

Прежде чем приступить к тренировке, необходимо выбрать более подходящую для вас гирию. Это не очень сложно. Следует поднять гирию над головой одной рукой 5 раз, если последние 2 Вам очень тяжело даются – значит, нужен меньший вес гири. Если вы можете спокойно продолжать – вес можно немного увеличить. Но если же у вас нет тяжелой гири, необходимо увеличить число выполнения определенного упражнения. Если Вы тренируетесь с гирей меньше года – вы новичок, начинайте с 10 кг, постепенно увеличивая нагрузку до 16 кг (пудовая гиря). Если вы без особых усилий преодолеваете 15 повторов упражнения – гири надо утяжелить.

#### Начало тренировки

Нельзя не разогревшись сразу хвататься за гири! Необходима хотя бы минимальная разминка – 15 минут, здесь должна быть растяжка, бег, ходьба махи ногами, жим от стены и пола.

#### Комплекс упражнений с гирями (исходное положение – ноги врозь)

Взять гирию двумя руками за ручку и поднять её так, чтобы дно гири было выше ручки. Медленно выжать над головой пару раз, не опуская дна гири ниже ручки. Повтор – 5 – 10 раз.

Двумя руками поднять гирию и положить на спину так, чтобы сама гиря лежала на лопатках. Сделать несколько нагибов вперед, не прогибая спину. Ноги прямо, голову не опускать, таз при наклоне отводить назад. Повторов 5 – 8 раз.

Взять обеими руками доньшком вверх, глубоко присесть, с легким наклоном корпуса вперед, при этом ступня на полу (не надо вставать на цыпочки), голова прямо. Не спешите, проделывайте всё медленно. Повтор, как и в предыдущем.

Снова поднять гирию двумя руками, сделав замах между ногами и, быстро выпрямляя спину и руки выбросить ее вверх над головой, сделав полуприседание. Делаем быстро и энергично. 6-12 повторов.

Взять гирю одной рукой, выпрямляя туловище и ноги, сгибать руку и прижимать гирю к плечу, опускать на пол. Минимум повторов – 10 раз.

Ноги поставьте вместе, возьмите одной рукой гирю и положите на бедро, высоко поднять колено (сгибая при этом ногу). Гиря должна стоять на бедре. Придерживайте гирю рукой, а поднимайте только ногой.

Сидя на полу с широко разведенными ногами поднять гирю двумя руками доньшком вверх, зафиксировать это положение на 3-5 секунд. Минимальный повтор – 15 раз.

Сесть на пол так, чтобы ноги были широко разведены в стороны, поставить гирю между ногами, взять за ручку двумя руками. Сгибать руки и класть гирю на грудь доньшком вверх, при этом выполняя медленные повороты налево и направо. Ноги неподвижны. Минимум повторов – 8 раз.

В том же положении положить гирю на спину, держа обеими руками, делать наклоны вперед (медленно). Повторов – до 10.

Подняться, ноги поставить вместе, гирю взять на грудь (двумя руками) дном вверх, делать выпады вперед правой и левой ногой (по очереди), при этом прогибаясь. Минимум – 10 раз.

Упражнения на все группы мышц можно выполнять с гирями

Основные упражнения – толчок и рывок. Задействованы трицепсы, бицепсы, спинные мышцы, мышцы плеч и остальные.

По времени тренировки разделяют на 2 вида – дневная (за 2 часа до употребления пищи) и вечерняя – (за 4 часа до сна).

Упражнения для трицепса и бицепса

– становимся прямо, руки опускаем вдоль тела, кисти развернуть наружу, в каждой руке находится по гире. Поднимать к плечам, сгибая руки в локтях. 3 подхода по 10 раз.

– Прогнуть спину, согнуть колени, смотреть вперед, не опуская головы. Гири находятся между ступней. Отклонившись назад, резко наклониться вперед, взяв гирю «выкинув» вперед на уровне груди. Поставить гирю обратно. Поменять руку. По 10 раз на каждую

Упражнения для трапециевидной мышцы

– встать около скамьи или стула, опираясь о сиденье, колени согнуты, левая нога немного выдвинута впереди. Взять в правую руку гирю, поднимать к груди и опускать. Поменять положение так, чтобы опираться на правую руку, а в левой должна быть гиря. Подходов 5, минимум повторов – 8.

Упражнения для мышц шеи

– лягте на скамью, чтобы голова осталась на весу на самом краю. Повесьте на шею плотную ленту, закрепив на ней гирию, поднимайте и опускайте голову – 3 подхода по 12 раз.

Упражнения для мышц ног

– положив гирию на плечо, приседать на полных ступнях, повторять пружинистые полуприседания по 3-5 раз и вставать. Сменить плечо и выполнять по 10-12 раз.

Упражнения для косых мышц живота, мышц спины

– гирия стоит с левой стороны, вы же, пытаетесь захватить правой рукой гирию снизу, при этом сгибая ноги. Энергично выпрямляетесь, поднимаете гирию вверх, вновь опускаете туда же, не касаясь пола. Меняете руку, на каждую – 8 повторов;

Упражнение для разгибающих, дельтовидных мышц

– стоя прямо, обеими руками поднимать гири вверх, медленно разводить руки в стороны, но так, чтобы гири лежали на предплечьях. Опустить гири. Повтор – 6 раз;

– лечь на спину, гирию поднимать из-за головы двумя руками, не сгибая их, подняв над собой – опустить к животу, поднять и поставить обратно за голову. 10 раз.

Выжимание над головой

– ноги на ширину плеч, встать прямо, гирия на полу. Наклонившись, взять её за ручку, одной рукой, выпрямившись резко поставить на плечо, вытолкнуть над головой выпрямленную руку. Фиксация позиции – 1 секунда. Вернуть на плечо, опустить на место. Без паузы 10 раз. Потом поменять руку и так же 10 раз без паузы.

Поочередное выжимание над головой

– гири на плечах, прямая стойка, одной рукой поднимать гирию, другой рукой опускать, при этом корпус не должен двигаться. Выполнение от 15 раз.

Глубокие приседания

– встать на скамью, опустить руки с гириями, медленно присесть и сразу же подняться.

*Примерная программа тренировок при подтягивании и отжимании*

Оптимальный отдых между упражнениями 2 минуты. Между кругами, если потребуется, отдых можно увеличить до 5 минут. Если наступил день

тренировок, а у Вас нет желания, сил или времени тренироваться, смело переносите тренировку на следующий день. Но больше двух дней подряд отдыхать не стоит.

### 1 НЕДЕЛЯ.

1 день. Подтягивания, отжимания, подтягивания, отжимания, подтягивания, отжимания.

2 день. Отдых.

3 день. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе или близко друг к другу. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе или близко друг к другу. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе или близко друг к другу.

4 день. Отдых.

5 день. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч.

6 – 7 день. Отдых.

### 2 НЕДЕЛЯ:

1 день. Подтягивания, отжимания, подтягивания, отжимания, подтягивания, отжимания, подтягивания, отжимания.

2 день. Отдых.

3 день. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе или близко друг к другу. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе или близко друг к другу. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе или близко друг к другу. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе или близко друг к другу.

4 день. Отдых.

5 день. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч.

6 – 7 день. Отдых.

Количество повторений в упражнении должно совпадать с тем, которое у Вас получилось в первую неделю. Если будет желание и останутся силы, в

последней паре упражнений можете сделать на несколько раз больше. Но не стоит выкладываться полностью, закончив упражнение Вы должны быть уверены, что сделали бы еще, как минимум, одно повторение.

### **3 НЕДЕЛЯ:**

Познакомившись с тремя парами упражнений по отдельности, и оценив свои силы, можно начинать работать со всеми 6 упражнениями сразу. Выполнение упражнений, таким образом, будет проще, а пользы от них будет больше. Число повторений остается прежним, несмотря на то, что число подходов увеличится в полтора раза.

1, 3, 5 день. Подтягивания. Отжимания. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимание, ладони вместе. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Выполняем 2 круга.

2, 4, 6, 7 день. Отдых.

### **4 НЕДЕЛЯ:**

Для закрепления результата увеличиваем число подходов снова в 1,5 раза за счет добавления 1 круга упражнений.

1, 3, 5 день. Подтягивания. Отжимания. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Выполняем 3 круга.

2, 4, 6, 7 день. Отдых.

Первые 2 круга в каждом упражнении выполняем такое же количество повторений, как и в третьей неделе. Третий круг работаем по самочувствию.

### **5 НЕДЕЛЯ.**

1, 3, 5 день. Подтягивания. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания. Отжимания, ладони вместе. Отжимания, ладони на ширине плеч. Выполняем 2 круга.

2, 4, 6, 7 день: отдых.

Количество повторений, если будут силы и желание, может быть увеличено.

### **6 НЕДЕЛЯ.**

Шестую неделю мы увеличиваем объем по той же схеме, что и в 4 неделю.

1, 3, 5 день. Подтягивания. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания. Отжимания, ладони вместе. Отжимания, ладони на ширине плеч. Выполняем 3 круга.

2, 4, 6, 7 день: отдых.

### **7 НЕДЕЛЯ.**



Выполняя упражнения обычным образом, мы стремимся сделать большее количество раз в ущерб технике выполнения упражнения. По этой причине мы не всегда прорабатываем мышцы полностью. Чтобы заполнить пробелы, которые могли возникнуть из-за неидеальной техники выполнения упражнения, седьмую неделю мы будем выполнять следующим образом:

Делим число повторений, в выполняемом упражнении, которое у нас получилось в 6 неделю на три. Первую треть делаем упражнение на 50%, выполняя сгибания-разгибания рук на половину. Вторую треть делаем упражнение обычным образом, выполняя сгибания-разгибания рук полностью на 100%. Последнюю, третью часть, делаем упражнение на 50%, выполняя те пол раза, которые пропустили в первой трети упражнения. Завершаем упражнение, выполнив 1 раз полностью на 100%. Внимание! Все это одно упражнение.

1, 3, 5 день. Подтягивания(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания(0,5/1/0,5+1 раз).

Подтягивания обратным хватом, ладони вместе(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания, ладони вместе(0,5/1/0,5+1 раз). Подтягивания широким хватом за голову(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания, ладони на ширине плеч(0,5/1/0,5+1 раз).

Выполняем 3 круга.

2, 4, 6, 7 день: отдых.

### **8 НЕДЕЛЯ.**

Выполняем упражнения таким же образом, что и в седьмую неделю, только меняем первую и третью часть местами, что немного усложнит комплекс.

1, 3, 5 день. Подтягивания(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания(0,5/1/0,5+1 раз).

Подтягивания обратным хватом, ладони вместе(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания, ладони вместе(0,5/1/0,5+1 раз). Подтягивания широким хватом за голову(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания, ладони на ширине плеч(0,5/1/0,5+1 раз).

Выполняем 3 круга.

2, 4, 6, 7 день. Отдых.

### **9 НЕДЕЛЯ.**

1 день. Подтягивания(4-6 раз с весом). Отжимания(4-6 раз с весом).

Подтягивания обратным хватом, ладони вместе(4-6 раз с весом). Отжимания, ладони вместе(4-6 раз с весом). Подтягивания широким хватом за голову(4-6 раз с весом). Отжимания, ладони на ширине плеч(4-6 раз с весом). Выполняем 3 круга.

В первый день мы будем выполнять упражнения с весом. В качестве веса можно использовать специальные утяжелители. Так же в качестве общедоступного

веса можете использовать рюкзак, набитый книгами. Желательно подобрать вес так, чтобы Вы могли выполнить упражнение минимум 4 раза, максимум 6. Но если Ваши условия не позволят подобрать вес с такой точностью, выполняйте упражнения с произвольным весом.

2 день. Отдых.

3 день. Подтягивания. Отжимания. Подтягивания обратным хватом, ладони вместе. Отжимания, ладони вместе. Подтягивания широким хватом за голову. Отжимания, ладони на ширине плеч. Выполняем 3 круга.

4 день. Отдых.

5 день. Подтягивания(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания(0,5/1/0,5+1 раз). Подтягивания обратным хватом, ладони вместе(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания, ладони вместе(0,5/1/0,5+1 раз). Подтягивания широким хватом за голову(0,5/1/0,5+1 раз). Отжимания, ладони на ширине плеч(0,5/1/0,5+1 раз). Выполняем 3 круга.

6 день. Отдых.

7 день. Отдых.

В дальнейшем Вы можете продолжать тренироваться по 9 неделе.

Примерная схема подтягиваний в рисунке 2



## Схема подтягиваний на турнике

Программа по увеличению числа подтягиваний за 30 недель																														
Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Подход 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
Подход 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
Подход 3	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
Подход 4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14
Подход 5	3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13
Всего	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82

Рис. 2. Схема подтягиваний

Упражнения для развития *быстроты*

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции

#### Примерный комплекс для развития быстроты

- 1.И.п.: партнеры стоят друг к другу на расстоянии 3м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
- 2.И.п.: наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
- 3.И.п.: высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10м.
4. И. п.: лежа на животе ползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30 – 40см) с максимальной скоростью.
- 5.И.п.: упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
6. И.п.: высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120м.

Для развития быстроты помогает бег.

Бег— один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием так называемой «фазы полёта» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей. Для бега характерен, в целом, тот же цикл движений, что и при ходьбе, те же действующие силы и функциональные группы мышц. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры

Тот, кто решил заниматься бегом, должен понимать, что нагрузка для тела, ног должна быть регулярной. Техника бега должна выполняться грамотно: ноги должны быть правильно поставлены и стопа при этом отталкивается постепенно, мягко, как и приземляется на поверхность. Сначала ставится передняя часть ступни и внешняя ее часть, а потом уже остальные составные. Если делать наоборот, то эффективность нагрузки на ноги значительно уменьшается. При правильной технике бега у человека дольше сохраняется набранная скорость, темп. Нога, которой отталкиваются во время забега, должна быть выпрямленной, голова не наклоняется и не поворачивается в разные стороны, взгляд направлен вперед.

Ровное дыхание – гарантия того, что человек добежит до финиша. Вдох и выдох должны быть глубокими и медленными, в связи с большой нагрузкой на организм, соответственно и частыми.

В каждом виде бега необходимо говорить об оптимальной длине шага. Увеличение скорости бега на средних дистанциях за счет увеличения длины шага ограничено, так как слишком большой шаг требует больших энергетических затрат. Длина шага у бегунов составляет примерно 160 – 220 см в зависимости от дистанции и индивидуальных особенностей.

Скорость бега обычно увеличивается за счет частоты шагов при сохранении их длины.

Одними из главных показателей техники бега являются мощность усилий и экономичность движений; С увеличением дистанции значение фактора экономичности движений преобладает над значением фактора мощности работы, так как происходит уменьшение длины и частоты шагов.

*Старт и стартовый разгон.* По команде «На старт!» бегун занимает исходное положение у стартовой линии. Толчковая нога находится у линии, а маховая нога – на 2 – 2,5 стопы сзади. Туловище наклонено вперед примерно на 40 – 45°, ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, ОЦМ расположен ближе к впереди стоящей ноге. Положение тела бегуна должно быть удобным и устойчивым. Руки согнуты в локтевых суставах и занимают противоположное положение ногам. Взгляд бегуна направлен на дорожку, примерно на 3 – 4 м вперед (рис.3.).



Рис. 3 Высокий старт

Со старта спортсмен бежит в наклонном положении, постепенно выпрямляя туловище и занимая беговое положение, при котором наклон туловища равен примерно 5 – 7°. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону.

Хорошая техника бега на дистанции может проявляться следующими основными чертами: небольшой наклон туловища (4 – 5) вперед; плечевой пояс

расслаблен; лопатки немного сведены; небольшой естественный прогиб в пояснице; голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются.

*Движения рук.* Руки в беге согнуты в локтевых суставах под углом  $90^\circ$ , кисти слегка сжаты. Движения рук напоминают движения маятника, но при этом плечи не поднимаются. Руки движутся в основном:

вперед - вовнутрь, кисть двигающейся вперед руки достигает примерно середины туловища (до грудины); назад – наружу, недалеко в сторону. Угол сгиба рук в локтевых суставах при беге может меняться.

Основное назначение движений рук в беге на средние дистанции — поддерживать устойчивое положение тел.

Для увеличения скорости бега необходимо, во-первых, работать над уменьшением времени опоры, т.е. при той же силе отталкивания сократить время отталкивания. Так как периоды опоры и переноса связаны друг с другом, то уменьшение времени опоры вызовет и уменьшение времени переноса и наоборот, т.е. быстрое сведение бедер и быстрый вынос бедра маховой ноги вперед сократят время переноса и, следовательно, помогут быстрее выполнить отталкивание за меньшее время. Быстрый «съем» толчковой ноги с опоры после отталкивания также убыстряет ее перенос вперед.

Во-вторых, увеличение скорости бега происходит за счет уменьшения времени полета. Это приводит к снижению величины вертикальных колебаний ОЦМТ, т.е. приближению кривизны траектории к горизонтали. Важное значение имеет активная постановка толчковой ноги в последней части периода полета, т. е. не ожидание опоры, а активное сближение с ней. В то же время такое положение ноги может способствовать ударному воздействию на тело бегуна в фазе амортизации – это негативный фактор. Поэтому нога должна ставиться быстро и в то же время мягко, пружинисто, за счет увеличения силы тяги мышц, противодействующей снижению ОЦМТ.

Наклон туловища также зависит от скорости бега. При беге на длинные дистанции он минимален (до  $5^\circ$ ). Надо, помнить, что чрезмерный наклон туловища вперед, с одной стороны, помогает отталкиванию, но, с другой – затрудняет вынос ноги вперед, уменьшая длину шага. Наклон туловища должен быть оптимальным, поскольку зависит от скорости бега, дистанции и ее частей.

Большой наклон приведет к сокращению длины шага. При этом не должно быть сгибания в тазобедренном суставе. Таз должен быть подан вперед так, чтобы в пояснице был небольшой прогиб. Голова держится прямо, мышцы лица и шеи не напряжены.

Важно учитывать, что наклон плеч вперед полностью меняет роль усилий в фазах бегового шага, приближаясь к варианту толчкового бега. Желательно выполнять бег в ярко выраженной позе, как бы тазом вперед при вертикальном положении туловища, именно усиливающееся в момент опоры разгибание опорной ноги в тазобедренном суставе как результат тяги всей ноги создает условия для активного продвижения тела.

Особенности пробега виражей. Техника бега по виражу (для преодоления действия центробежной силы) отличается от бега по прямой следующими особенностями:

- туловище слегка наклоняется влево (к центру поворота);
- правая рука движется больше внутрь, левая – наружу, амплитуда движений левой руки несколько меньше, чем правой;
- правое плечо, немного выдвигается вперед;
- длина шага левой ноги несколько меньше, чем правой;
- маховое движение правой ноги идет слегка вовнутрь;
- стопа правой ноги ставится с разворотом внутрь, т.е. с небольшим поворотом влево;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

*Финиширование.* Бег считается законченным, когда спортсмен пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища.

В беге на средние и длинные дистанции бегуны обычно в конце выполняют финишный бросок или спурт, длина которого в среднем достигает 150 — 200м в зависимости от дистанции и своих потенциальных возможностей. Техника бега во время финишного броска несколько меняется: увеличивается наклон туловища вперед, наблюдаются более активные движения рук. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Техника бега, и прежде всего структура бегового шага, сохраняется на всех дистанциях, меняются лишь соотношения длины и частоты шагов, кинематические и динамические характеристики (в зависимости от длины дистанции, скорости бега, антропометрических особенностей и физических возможностей каждого спортсмена).

Дыхание при беге на средние дистанции производится через нос и рот. Его ритм согласуется с ритмом бега. При возрастании потребности организма в кислороде ритм дыхания должен учащаться.

Методика обучения технике бега на *средние* и *длинные* дистанции.

Создать представление о *технике* бега. Средства: рассказ о технике ведущих бегунов мира с рассмотрением индивидуальных особенностей в техническом преимуществе. Показ кинограмм, видеоматериалов, демонстрация техники хорошо подготовленным бегуном.

Обучить технике бега по *прямой*. Средства:

1. Бег с высоким подниманием колена.
2. Бег с захлестом голени
3. Семенящий бег для формирования техники движения стопы и техники отталкивания.  
назад для формирования умения расслаблять мышцы во время бега.
4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) для формирования оптимальной длины шага.
5. Бег на прямых ногах для формирования умения проталкиваться в беге.

Обучить технике бега по *повороту*.

- бег по повороту по различным дорожкам начиная от крайней и заканчивая первой;
- вбегание в вираж и выбегание из виража также по всем дорожкам, начиная с крайней правой.

Обучить технике бега с *высокого старта* и *стартовому разгону*.

Обучение начинают с демонстрации выполнения высокого старта.

- принятие исходного положения высокого старта при старте по отдельным дорожкам и с общего старта. Необходимо сосредоточить внимание занимающихся на активном движении сзади стоящей ногой вперед без опускания и поднимания таза; выбегание 30–40 м с высокого старта под наклоном, который необходимо сохранять на первых 4–5 беговых шагах;
- выбегание с высокого старта «под падение». Стопы параллельны, туловище наклонено вперед. Продолжая наклонять туловище вперед, занимающийся начинает терять равновесие, в этот момент необходимо выполнить быстрый взмах руками вперед - назад и сделать быстрый шаг вперед. Длина шага может варьироваться отметкой;
- бег с высокого старта в парах по сигналу. Пары могут быть как равными по силам, так и нет; в таком случае дается установка убежать от соперника и догнать его;
- бег с высокого старта в большой группе, чтобы занять более выгодное положение для дальнейшего бега.

Обучить технике *финиширования*. Финишный бросок: в ходьбе, быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед, с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжков и падений; то же упражнение на легком бегу; то же при беге со средней скоростью.

*Техника бега на короткие дистанции*

*Старт.* В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

*При обычном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки 1,5 – 2 стопы, такое же расстояние от первой до второй колодки. Для начинающих спортсменов можно применять расстановку по длине голени, т.е. расстояние до первой колодки и от первой до второй равно длине голени.

*При растянутом старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки увеличено от 2 до 3 стоп, от первой до второй колодки – от 1,5 до 2 стоп.

*При сближенном старте* расстояние от стартовой линии до первой колодки – 1,5 стопы, от первой до второй – 1 стопа. *При узком стартера* состояние от стартовой линии до первой колодки не меняется, а меняется расстояние от первой до второй колодки от 0,5 стопы и меньше. Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.

По команде «*На старт!*» спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. Стопы опираются на поверхность колодок так, чтобы носок шиповок касался поверхности дорожки.



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, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду. В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Угол между бедром и голенью, опирающейся ноги о переднюю колодку равен 92—105°, сзади стоящей ноги – 115 – 138°. Угол между туловищем и бедром впереди стоящей ноги – 19 – 23°. Значения этих углов можно использовать при обучении низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности, применяя транспортир или модели углов из деревянных реек.

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Угол отталкивания с колодок у квалифицированных бегунов колеблется от 42 до 50°. При первом шаге угол между бедром маховой ноги и бедром толчковой ноги приближается к 90°. Это обеспечивает более низкое положение ОЦМ и отталкивание толчковой ноги ближе к управлению вектора горизонтальной скорости. Начинаящим бегунам можно дать образное сравнение, будто они толкают вагонетку: чем острее угол толкания, тем больше усилий они прикладывают для создания скорости. В данном случае вагонетка – это тело бегуна, а ноги – толкатели.

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 разгон.* Стартовый разбег длится 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 шаг) начинает подъем туловища. В стартовом разгоне

важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона. При правильном наклоне туловища бедро маховой ноги поднимается до  $90^\circ$  по отношению к выпрямленной толчковой ноге, и сила инерции создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Первые шаги бегун выполняет, ставя маховую ногу вниз-назад, толкая тело вперед. Чем быстрее выполняется это движение в совокупности с быстрым сведением бедер, тем энергичнее произойдет следующее отталкивание.

Первый шаг надо выполнять максимально быстро и мощно, чтобы создать начальную скорость тела бегуна. В связи с наклоном туловища длина первого шага составляет 100–130 см. Специально сокращать длину шага не следует, так как при равной частоте шагов их длина обеспечивает более высокую скорость. На первых шагах ОЦМ бегуна находится впереди точки опоры, что создает наиболее выгодный угол отталкивания и большая часть усилий идет на повышение горизонтальной скорости. На последующих шагах ноги ставятся на проекцию ОЦМ, а затем — впереди нее. При этом происходит выпрямление туловища, которое принимает такое же положение, как и в беге на дистанции. Одновременно с нарастанием скорости происходит уменьшение величины ускорения, примерно к 25 —30 м дистанции, когда скорость спортсмена достигает 90 — 95 % от максимальной скорости бега. Надо сказать, что нет четкой границы между стартовым разгоном и бегом по дистанции.

В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет удлинения длины шагов и в меньшей степени за счет частоты шагов. Нельзя допускать чрезмерного увеличения длины шагов — тогда получится бег прыжками и произойдет нарушение ритма беговых движений. Только выход на оптимальное сочетание длины и частоты шагов позволит бегуну набрать максимальную скорость бега и приобрести эффективный ритм беговых движений. В беге на короткие дистанции нога ставится на опору с носка и почти не опускается на пятку, особенно в стартовом разгоне. Быстрая постановка ноги вниз-назад (по отношению к туловищу) имеет важное значение для увеличения скорости бега.

В стартовом разгоне руки должны выполнять энергичные движения вперед — назад, но с большей амплитудой, вынуждая ноги выполнять также движения с большим размахом. Стопы ставятся несколько шире, чем в беге на дистанции, примерно по ширине плеч на первых шагах, затем постановка ног сближается к одной линии. Чрезмерно широкая постановка стоп на первых

шагах приводит к раскачиванию туловища в стороны, снижая эффективность отталкивания, так как вектор силы отталкивания действует на ОЦМ под углом, а не прямо в него. Этот бег со старта по двум линиям заканчивается примерно на 12 – 15-м метре дистанции.

*Бег по дистанции.* Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно  $10 — 15^\circ$  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 точки 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  $140 — 148^\circ$  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. При визуальном наблюдении мы видим, что отрыв ноги от опоры осуществляется при выпрямленной ноге, но при рассмотрении кадров кино съемки с замедленной скоростью видно, что в момент отрыва ноги от грунта угол сгибания коленного сустава достигает  $162–173^\circ$ , т.е. отрыв от грунта происходит не выпрямленной, а согнутой ногой. Это наблюдается в беге на короткие дистанции, когда скорость бега достаточно высока.

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 ногами в беге зачастую неодинакова. В беге с меньшей, чем максимальная, 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 градусов. 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. 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 %. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук.

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

### Упражнения для развития *выносливости*

Выносливость – это способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы. Различают 2 вида выносливости: Общую и специальную. Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения, она является основой для воспитания специальной выносливости. Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление. Различают 3 вида специальной выносливости: скоростная, силовая, статическая. Скоростная выносливость – это выносливость, связанная с возникновением кислородного долга. Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы. Статическая выносливость – это способность в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения позы. Для развития выносливости можно кататься на лыжах и плавать.

### Примерные упражнения на развитие выносливости

1. И. п.: стоя боком к гимнастической стенке на одной ноге, держаться одновременно рукой за рейку. Выполнение: приседание на одной ноге, вынося другую вперед.
2. И. п.: упор лежа. Выполнение: сгибание и разгибание рук.
3. «Ступенька» – степ – тест.
4. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом  $90^\circ$ .
5. Вис на перекладине, согнув руки.

### Обучение технике передвижения на лыжах

Обучение технике передвижения на лыжах производится в такой последовательности:

- а) ходьба без палок;
- б) попеременный двухшажный ход,
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) одновременный одношажный ход;
- д) одновременный двухшажный ход.

#### *Ходьба без палок*

Ходьба без палок является хорошим подготовительным упражнением для овладения техникой ходьбы на лыжах, служит средством для отработки равновесия при скольжении на одной лыже и улучшения координации движений. *Обучение* проводится в такой последовательности:

- изучение стойки лыжника на месте,
- овладение движениями рук на месте,
- передвижение на лыжах без палок.

Надо стоять на лыжне в стойке лыжника: слегка наклонившись вперед, руки на коленях. Из этого положения начинается движение руками вперед - назад. Сильно оттолкнувшись одной ногой — скользить на другой. Затем сменить положение ног, и вновь продолжать упражнение. Во время отталкивания толчковая нога должна полностью выпрямляться в колене, а после отталкивания слегка подниматься над снегом вверх-назад. Руки движутся попеременно: при скольжении на правой лыже вперед выносятся левая рука, на левой - правая.

### Попеременный *двухшажный* ход

В зависимости от взаимодействия движущих и тормозящих сил длина цикла в двухшажном ходе колеблется в пределах 3,5 – 6,5 м, а продолжительность — в пределах 0,8– 1,5 сек. Наиболее распространенный темп — 40–75 циклов в мин.; средняя скорость движения в цикле на равнине равняется 4– 6,4 м/сек.

Для удобства анализа скользящего шага в попеременном двухшажном ходе следует условно разделить его на два периода — толчка и скольжения. Каждый период, в свою очередь, можно разделить на фазы. Период толчка делится на две фазы: отталкивание со сгибанием ноги и разгибание ноги; период скольжения — на три фазы: скольжение с амортизацией, с выпрямлением ноги и группировкой.

Важным моментом в технике любого хода на лыжах, и особенно попеременного двухшажного (рис. 4), является перенос веса тела с одной ноги на другую — переступание. Он начинается с началом толчка ногой, (рис. 24, а), а заканчивается одновременно с активным торможением движения свободной ноги вперед (рис. 4, в). Выносить ногу вперед надо свободно, с расслабленными мышцами, напрягая их лишь в момент торможения. Причем стопа во время движения ноги вперед отстает и выходит на один уровень с коленом лишь при торможении скорости выноса.

Выбрасывание голени свободной ноги вперед при толчке является ошибкой, затрудняющей переход к скольжению на одной ноге.

Свободная нога опускается под действием силы тяжести затем ее активно выносит гонщик, в результате чего она немного сгибается в коленном суставе (рис. 4, г, з). Все эти движения выполняют слитно, без пауз.

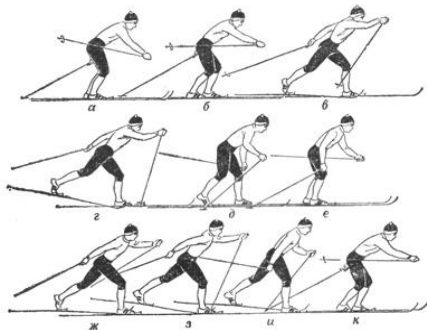


Рис. 4. Особенности техники попеременного двухшажного хода на равнине

Переходя к скольжению на одной ноге после толчка, лыжник после некоторого проката ставит палки на снег (рис. 4, г, з). В результате скорость гонщика в цикле в большинстве случаев удерживается на одном уровне. Толчок рукой силой до 15—20 кг вполне достаточен для поддержания скорости скольжения на одной лыже в средних условиях скольжения и даже для того, чтобы увеличить ее в середине толчка.

Снижение скорости движения зависит от длительности пассивного скольжения. Чем больше прокат, тем больше снижается скорость движения в цикле хода. Продолжительность проката зависит от внешних условий и длины дистанции, так как темп движения варьируется и, как правило, на дистанциях 30 и 50 км он ниже, чем на 10 и 15 км.

Очень важным моментом в согласовании движений и гармоничности хода в целом имеет синхронность — одновременное начало работы рук и активного выноса ноги (рис. 4,з). Рекомендуется начинать движение рукой сразу после того, как нога, закончив толчок, опускается вниз-вперед. В абсолютных величинах продолжительность толчка рукой равна 0,31—0,63 сек.

Далее следует остановиться на форме и характере работы рук. После окончания толчка палкой гонщик выносит руку вперед с таким расчетом, чтобы перед началом толчка она была немного согнута в локтевом суставе, кисть не выше уровня глаз, локоть опущен вниз, мышцы расслаблены (рис. 5, а). Работа руки правильная, если в фазе она приближается к туловищу в слегка согнутом положении (рис. 5,б), а во II, двигаясь назад, быстро выпрямляется (рис. 5, б).

Толчок рукой осуществляется быстро и обязательно с полной амплитудой. Палка для толчка ставится на снег под углом 83—85°. В процессе отталкивания давление на опорную лыжу уменьшается, как правило, на 1/5 — 1/6 веса лыжника.

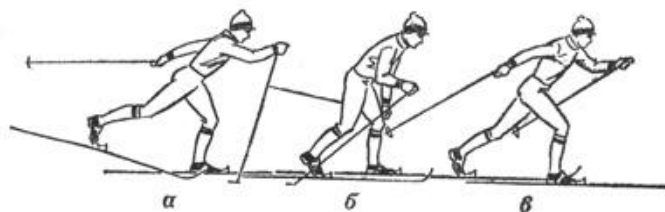


Рис. 5. Фазы толчка рукой

Уменьшение давления на лыжу (начало второй фазы скольжения) за счет активного толчка рукой снижает силу трения, что способствует равномерности движения гонщика в цикле хода.

*Основные ошибки в попеременном двухшажном ходе:*

*Посадка:*

- ноги сильно согнуты;
- при перекате нога выпрямлена;
- стопа опорной ноги выходит вперед;
- туловище сильно наклонено;
- вес тела больше расположен на задней части стопы;
- голова откинута или опущена вперед.

*Толчок ногой:*

- отсутствует выпрямление ноги во II фазе толчка;
- толчок направлен главным образом вверх;
- отрыв пятки в начале I фазы толчка;
- ранний отрыв ноги (нога в конце толчка не выпрямлена).

*Двухопорное скольжение:*

- плохо развито равновесие.

*Толчок рукой:*

- слабое начало толчка (нет ударного движения рукой вниз);
- незаконченный толчок;
- толчок прямой или очень согнутой рукой.

*Неподвижность туловища:*

- скованность хода
- отсутствие непринужденности, ритмичности в движениях;
- нарушение взаимосвязи в движениях рук и ног.

*Одновременный бесшажный ход.*

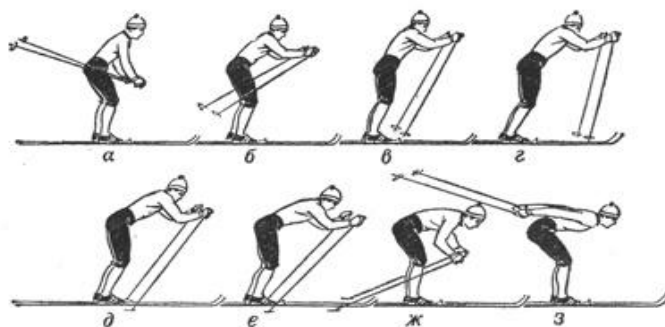


Рис. 6. Техника одновременного бесшажного хода



Передвижение здесь происходит от толчков одновременно двумя руками. На выполнение цикла хода гонщик обычно затрачивает 0,8–1,5 сек., преодолевая в зависимости от условий скольжения расстояние 4–7 м. Средняя скорость движения в цикле на равнине 5–7,5 м/сек; темп передвижения 40–75 циклов в мин.

Рассмотрим движения лыжника с момента, когда он закончил толчок двумя руками. Завершив его, он начинает плавно выпрямляться и выносить руки вперед (рис. 6, а, б, в). Резкое выпрямление значительно увеличит давление на лыжи, что, в свою очередь, приведет к увеличению силы трения лыжи о снег.

При выпрямлении лыжник одновременно выносит руки. Вынося палки вперед, гонщик ставит их в снег под острым углом, то есть кольцами к себе, с таким расчетом, чтобы сразу можно было оттолкнуться.

Как только палки поставлены, лыжник начинает оказывать на них давление. Вначале сгибает туловище (рис. 6, г, д) и, лишь когда наклон туловища заканчивается, начинает разгибать руки. Кисти проходят около коленей. Таким образом, в работу последовательно включаются мышцы, сгибающие туловище, а затем к ним присоединяются мышцы, разгибающие руки. Однако это не исключает работу мышц, начавших действие ранее.

Угол отталкивания палками в процессе толчка все время уменьшается и к концу отталкивания достигает 23–27°. В конце отталкивания руками тело лыжника принимает положение, при котором усилие, полученное в результате толчка палками, проявляется наиболее экономно. Это положение на рис. 23, ж, з хорошо видно. Туловище наклонено вперед, коленный сустав находится впереди тазобедренного, а голеностопный впереди коленного, причем напряжением мышц ног создается жесткая цепь для передачи усилий от толчка палками на лыжи.

*Основные ошибки* в одновременном бесшажном ходе:

- при выносе палок вперед руки напряжены;
- короткий, незаконченный толчок руками;
- туловище мало наклоняется вперед, не участвует в толчке;
- «провисание» туловища в начале толчка;
- прогибание туловища назад перед выносом палок вперед.

*Одновременный одношажный ход* (основной вариант).

При движении одношажным ходом гонщик делает один толчок ногой, после чего отталкивается одновременно двумя руками и скользит на двух лыжах. На выполнение цикла хода затрачивается обычно 1,2—1,6 сек., в течение которых в зависимости от условий скольжения и силы толчка преодолевают 6—8 м. Средняя скорость движения в цикле на равнине при средних условиях скольжения 5—6 м/сек. Средняя скорость движения в цикле на равнине при средних условиях скольжения 5—6,8 м/сек, темп передвижения — 37—50 циклов в мин. Гонщик, закончив толчок руками и выпрямившись, продолжает скользить на лыжах благодаря ранее приобретенной скорости (рис.7,а, б), готовясь к толчку ногой и руками.

Для полноценного толчка ногой необходимо, как и при попеременном двухшажном ходе, начать перегруппировку веса тела с таким расчетом, чтобы основная часть его сосредоточивалась на той ноге, которой гонщик собирается оттолкнуться, освобождая маховую ногу от веса тела. Переносить вес тела на одну ногу лучше к моменту, когда руки опущены и лыжник собирается выносить палки вперед (рис. 7, г). Толчок ногой происходит с выпадом (выносом) маховой ноги вперед.

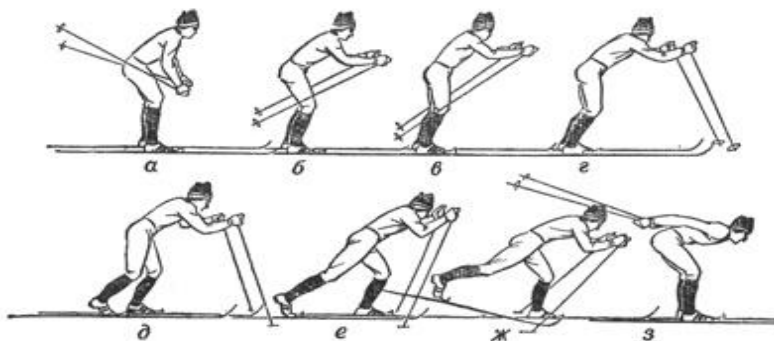


Рис. 7. Техника одновременного одношажного хода (основной вариант)

Толчок ногой длится 0,14– 0,20 сек. Маховая нога оказывается впереди опорной на 80–115 см. Одновременно обе руки выносят вперед и ставят палки на снег (рис. 7. д, е). Во время толчка руками нога с лыжей поднимается назад-вверх. Выносить руки вперед-вверх следует с таким расчетом, чтобы кисти были не выше уровня глаз. Толчок руками нужно совместить с наклоном туловища. Тогда туловище не будет «провисать» между руками, что нередко встречается и у мастеров.

С окончанием толчка ногой гонщик должен стремиться толчком двумя руками продолжить усилие. Тогда достигается наивысшая поступательная скорость движения по сравнению с другими периодами цикла.

При толчке руками основной вес лыжника располагается на одной ноге, другая же приставляется к опорной. В практике ходьбы одновременными способами в настоящее время распространен и другой вариант толчка руками: на протяжении рабочего периода движений руками гонщик успевает наклонить вперед туловище и быстро начать выпрямление, опираясь руками на палки.

Увеличение давления на лыжи при медленном не резком выпрямлении после окончания толчка руками всегда увеличивает силу трения, поскольку давление на лыжи возрастает на  $1/3 - 1/2$  веса гонщика. Линия действия силы тяжести в одновременном одношажном ходе в последнюю треть толчка двумя руками выходит за границы опоры назад. Падению лыжника назад препятствует возникшая при движении пара сил, которая всегда стремится вращать его вперед.

Одновременный\_одношажный\_ход\_(стартовый вариант).

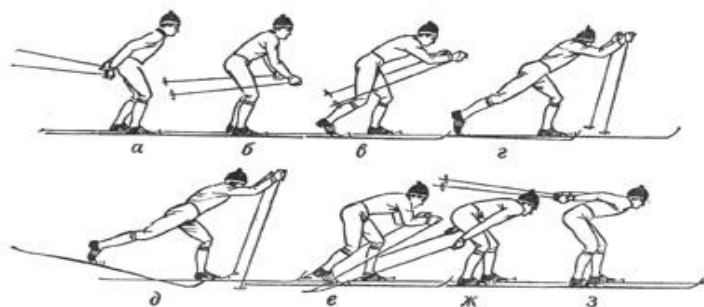


Рис.8. Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант)

Кроме описанного основного варианта одновременного одношажного хода в практике лыжных гонок широко распространен так называемый стартовый вариант. В недалеком прошлом его использовали лишь при общем старте или в процессе гонки, когда лыжнику нужно было быстро приблизиться к сопернику или уйти от него.

На выполнение цикла стартового варианта хода обычно затрачивается 0,8–1,2 сек., в течение которых в зависимости от условий скольжения, силы толчков и темпа передвижения преодолевается 5–7 м. Средняя скорость движения в цикле 6–8,5 м/сек., темп 70–75 циклов в мин.

Отличие этого варианта от основного заключается в том, что палки с кольцами, обращенными назад, выносят одновременно с толчком ногой. Кроме

того, здесь есть прокат между окончанием толчка ногой и началом толчка руками (см. рис. 8).

Завершив толчок руками и выпрямляясь, лыжник начинает отталкиваться ногой и выносить руки вперед-вверх. Делают это одновременно (рис. 8,б, в, г). Завершив небольшой прокат (0,13– 0,20 сек., или 17% времени цикла), гонщик ставит палки в снег под острым углом и сразу начинает активно отталкиваться ими. Толчок продолжается 0,26–0,39 сек. (33% времени цикла).

Максимум усилий в данном варианте достигается очень быстро – примерно через 0,03–0,05 сек. и удерживается на протяжении 0,2–0,3 сек. Это выгодно отличает его от основного варианта, в котором аналогичное усилие достигает своего максимума лишь через 0,12–0,15 сек. Увеличению усилия помогает быстрое акцентированное приставление свободной ноги к опорной во время толчка руками. Отталкиваясь ногой одновременно с выпрямлением туловища и выносом рук вперед-вверх, гонщик увеличивает силу толчка на 12–15%. Для достижения максимальной скорости гонщик должен правильно сочетать длину цикла и частоту движений.

*Основные ошибки* в одновременных одношажных ходах:

- Слабый толчок ногой и короткий торопливый шаг.
  - Те же ошибки в движениях руками и туловищем, что и в бесшажном ходе.
- Одновременный двухшажный ход.

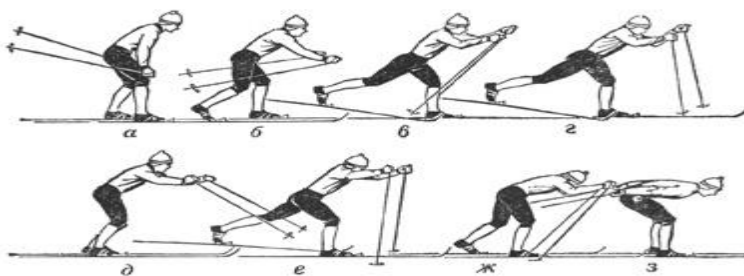


Рис. 9. Техника одновременного двухшажного хода.

При движении двухшажным ходом лыжник делает два толчка ногами и один толчок руками. На выполнение цикла движения обычно затрачивается 1,7–2,1 сек., в течение которых преодолевается 8–11 м. Средняя скорость в цикле 4–6,4 м/сек.

Овладев попеременным четырехшажным и одновременным одношажным ходами, лыжник легко осваивает одновременный двухшажный (рис. 9). Первая половина цикла в одновременном двухшажном ходе аналогична с одновременным одношажным. Отталкивание ногой происходит одновременно с

выносом рук вперед. Во время подготовки ко второму толчку кольца палок оказываются впереди и палки опускают на снег. Толчок руками происходит после второго толчка ногой.

*Основные ошибки* в одновременном двухшажном ходе:

– Слабые толчки ногами, а следовательно, и короткие шаги.

### Техника плавания

Плавание— вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций.

Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта. При движении в воде практически работают все мышцы тела. Плавание способствует развитию выносливости, координации движений. Это – эффективное средство укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Общеразвивающие и специальные упражнения плавания выполняют на суше, в вводной части урока плавания. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца. Все эти упражнения выполняют в виде комплексов.

Приводим комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

1. Ходьба и бег на месте (1 мин).
2. Упражнения типа потягивания (4 — 6 раз).
3. Упражнения с наклонами и поворотами туловища (6 — 8 раз).
4. Упражнения в приседаниях с различными положениями рук (6— 8 раз).
5. Сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем (1 мин).
6. Мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые).
7. Ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница») (2 мин).

8. Выполнить упражнение «мельница» с шагами, притоптыванием и прыжками на месте.

Упражнения для освоения на воде.

1. Полоскание белья. Зайти в воду по пояс, расставить ноги на ширину плеч и делать движения руками вправо, влево, вперед, назад. Руки выпрямлены, но не напряжены.

2. В том же исходном положении согнутыми в локтях руками делать частые гребки руками (кисти рук напряжены) в виде восьмерки. За счет частых движений руками постараться оторвать от дна ноги.

3. Стоя в воде по пояс, делать движения ногами вперед, назад, в стороны, меняя положение стопы.

4. Взяться за руки вдвоем и передвигаться в воде сначала шагом, затем бегом с поворотами направо, налево, помогая гребковыми движениями свободной руки.

5. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед и опустить лицо в воду, погрузиться до уровня щек, глаз, с головой. В этом же положении опуститься под воду с головой и открыть глаза.

6. Упражнения в паре. Поочередно опускаться под воду, открывать глаза и считать пальцы партнера, близко поднесенные к лицу присевшего под воду.

7. Стоя в воде по грудь, нырнуть и достать со дна какой-нибудь предмет.

8. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать выдох через рот воду и сделать выдох через рот.

9. Стоя в воде по пояс, наклониться вперед, опустить лицо на воду, касаясь ее щекой, сделать вдох, затем повернуть лицо в воду и сделать продолжительный выдох через рот и через нос.

10. Поплавок. Сделать вдох, медленно присесть под воду, задержав дыхание, принять положение плотной группировки и в этом положении всплыть на поверхность.

11. Медуза. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на воду, расслабить руки и ноги и развести их в стороны.

12. Лежание на спине. Сделать вдох, задержать дыхание, спокойно лечь спиной на поверхность воды, держа руки вдоль тела.

13. Скольжение на груди. Встать лицом к берегу, поднять руки над головой и свести их ладонями вместе (голова между рук), сделать вдох, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, скользить вперед.

14. Скольжение на спине. Встать спиной к берегу, поднять руки и свести их ладонями вместе, сделать вдох, присесть, отклониться назад на спину и одновременно оттолкнуться ногами от дна. Скользить на спине до остановки.

*Облегченные способы* плавания. Прежде чем приступить к изучению какого-либо способа плавания, вначале последовательно овладевают техникой движения ногами, дыхания, движения руками, затем движения руками согласовывают с дыханием, осваивают технику плавания данным способом при задержанном дыхании и, наконец, в полной координации.

Движения ногами в воде начинают изучать в опорном положении: на груди, держась вытянутыми руками за жердь или опираясь ими о дно, или на спине, опираясь руками о дно. Затем движения ногами выполняют держась за плавательную доску или надувной резиновый круг и, наконец, в свободном положении на груди или на спине.

Обучение *дыханию* производят с помощью упражнений, аналогичных приведенным выше, для освоения с водой (например, упражнения 8 и 9 из описанного комплекса).

*Движения руками* в воде также начинают изучать в опорном положении (стоя по пояс в воде), а затем в безопорном (при свободном скольжении) с задержкой дыхания. В опорном положении, например, выполняют такие упражнения: стоя в воде, наклонившись вперед, движения прямыми руками через стороны назад до бедер; в том же положении попеременные укороченные и удлиненные движения руками, как в кроле (дыхание произвольное). В безопорном положении выполняют примерно такие же упражнения с задержкой дыхания во время скольжения.

После отдельного изучения техники движений ногами, руками и дыхания начинают выполнять упражнения, сочетающие движения руками с дыханием. Включают, например, движения руками в сочетании с дыханием (как в кроле на груди — без выноса рук и с выносом рук из воды). Когда занимающиеся будут уверенно выполнять такие упражнения, приступают к согласованию движений руками и ногами, но при задержанном дыхании, а затем движения выполняют в полной координации. При плавании на груди, например, включают одновременные или попеременные движения руками с дыханием и движениями ногами кролем. Примерно такие же упражнения выполняют и при плавании на спине.

Рассмотрим технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

*Кроль на груди* — самый быстрый способ плавания.

Положение тела и головы. При плавании кролем пловец почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голову поворачивают в сторону.

*Движения ногами.* Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу вверх и сверху вниз — навстречу друг другу. Эти движения производят от бедра с одинаковым размахом, не превышающим 30 — 40 см. При правильном движении ногами на поверхности воды появляются только пятки, образуя брызги.

*Движения руками.* Руки пловца выполняют попеременные движения: когда одна рука делает гребок, другая двигается над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном при помощи гребков руками, поэтому гребок нужно удлинять, стараясь продолжить его до бедра. Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постоянным ускорением движется назад. Гребковые движения руками выполняются под грудью и животом, т. е. пловец должен грести «под себя», не уводя руку в сторону.

Закончив гребок у бедра, руку вынимают из воды, выполняют ею движение по воздуху и снова опускают в воду против одноименного плеча. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, как бы опираясь ладонью о плотный предмет и отталкиваясь от него.

*Дыхание.* При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову вправо или влево. Дыхание необходимо согласовывать с движением одной из рук. Вдох делают через рот в конце гребка, когда руку вынимают из воды. Выдох продолжают до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова займет положение окончания гребка. Выдох в воду начинают сразу после вдоха и делают непрерывно через слегка приоткрытый рот.

*Согласование движений.* При плавании кролем пловец продвигается вперед с помощью непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками обычно производят шесть ударов ногами. Пловец делает вдох в конце каждого гребка рукой, под которую он дышит, т. е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится вдох и выдох.



*Кроль на спине.* Техника плавания кролем на спине очень похожа на технику плавания кролем на груди: одна и та же координация движений, похожи движения ногами и руками. При плавании на спине не нужно делать выдох в воду. Это позволяет новичкам осваивать кроль на спине быстрее, чем кроль на груди.

Положение тела и головы. При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок опущен в воду, над водой находится только его лицо.

*Движения ногами.* Ноги двигаются так же, как при плавании кролем на груди, т. е. выполняют непрерывные движения снизу вверх и сверху вниз— навстречу друг другу. Однако при плавании на спине колени сгибают несколько больше, а затем активно разгибают, что позволяет пловцу продвигаться вперед. При правильных движениях ногами на поверхности воды появляются брызги и пена.

*Движения руками.* Руки пловца двигаются попеременно: когда одна рука делает гребок, другая совершает движение над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и выходит из воды, другая завершает движение над водой и входит в воду.

Руки опускаются в воду на ширине плеч или немного шире. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок выполняется по направлению к бедру.

*Дыхание.* При плавании на спине лицо все время находится над водой. Техника дыхания проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выхода руки из воды; выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова не придет в положение у бедра.

*Согласование движений.* Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится обычно шесть ударов ногами. За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

## **Скоростно-силовые возможности.**

*Скоростно-силовые качества* – это разновидность силовых качеств, они характеризуются способностью человека проявлять силу при различных скоростях выполнения движения

### *Прыжок в длину с разбега.*

Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку, которая обеспечит стабильность разбега и умение сочетать его с мощным и быстрым отталкиванием.

Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега.

Решается эта задача с помощью краткого рассказа о технике прыжков, объяснения и просмотра фотографий, кинограмм, видеофильмов, плакатов и, наконец, показа техники прыжков в длину с разбега в целом.

Обучить технике *отталкивания*.

При обучении отталкиванию используются разнообразные подводящие упражнения в следующей последовательности:

- 9 имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания – подъем колена маховой ноги;
- имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол;
- имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед – вверх, причем одноименная толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги;
- то же упражнение, но с отталкиванием с одного шага;
- доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания;
- поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем – через три шага;
- прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40 – 60 см с трех беговых шагов;
- прыжки с 3 – 5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления).

При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок.

В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед – вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета (рис. 10).

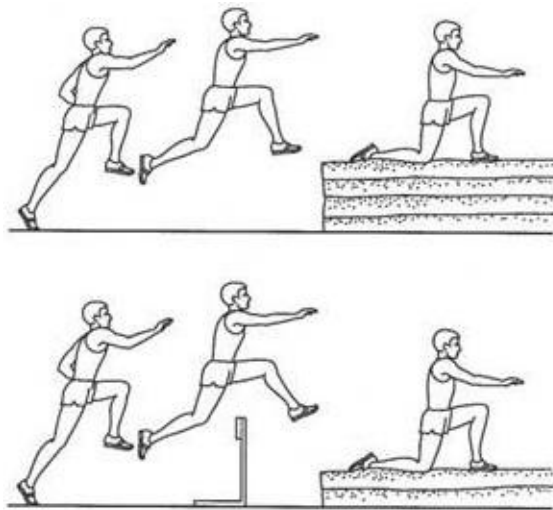


Рис. 10. Прыжки на возвышение.

Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

*Средствами* для решения этой задачи являются:

- прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу;
- прыжки в длину с 2 – 5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания;
- пробегание по разбегу 6 – 10 беговых шагов с обозначением отталкивания;
- прыжки с гимнастического мостика с 5 – 6 шагов разбега;
- прыжки в шаге с 5 – 6 шагов разбега через низкий барьер или планку;
- прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего.

Заступ – переступание прыгуном в длину и тройным прыжком ногой бруска для отталкивания.

Обучить технике *приземления*.

Для обучения приземлению в первую очередь необходимо повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед – вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку (рис. 11).

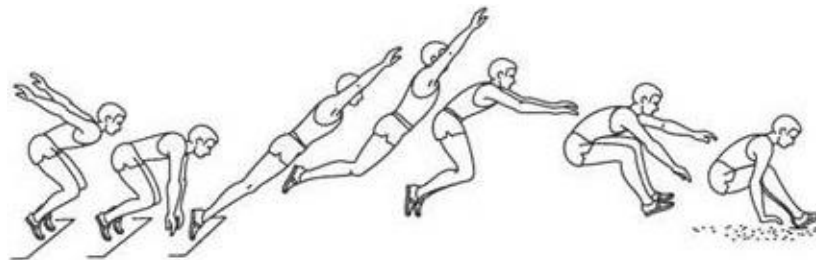


Рис. 11. Прыжки в длину с места

При обучении приземлению с разбега можно рекомендовать следующие упражнения:

- прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед – вверх и группировкой с опусканием рук вниз;
- прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном;
- прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 – 50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления;
- из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат;
- прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Обучить технике движениям в полете.

*Способ «согнув ноги»*

После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Для освоения движений в полете применяются упражнения:

- прыжок в «шаге» с 3 – 5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;
- из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;
- прыжок в «шаге» с 5 – 7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;
- прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;
- имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

*Способ «прогнувшись»* Основные упражнения при обучении:

- прыжки с короткого разбега (3 – 5 беговых шагов), после вылета «в шаге» необходимо опустить маховую ногу вниз – назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять вверх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;
- прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб и активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;
- прыжки с короткого разбега;
- имитация движения ног в висе на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отводились назад;
- прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

*Способ «ножницы». Упражнения:*

- прыжки в «шаге» с 3 – 5 беговых шагов, опуская маховую ногу вниз с приземлением на нее и пробегая вперед;
- прыжки в «шаге» с 1 – 3 шагов со сменой положения ног в полете и приземлением в положение «шага», толчковая нога впереди;
- прыжки с 3 – 5 беговых шагов, меняя положение ног в полете, но приземляясь на толчковую ногу;
- имитация движения рук в ходьбе;
- имитация смены ног в висе на кольцах, перекладине и лежа на гимнастических матах;
- прыжки способом «ножницы» (2,5 шага), толкаясь от гимнастического мостика или трамплина, для согласования движений ног и рук;
- прыжки способом «ножницы» с различных по величине разбегов, отталкиваясь от грунта и бруска.

При выполнении всех упражнений необходимо обращать внимание на то, чтобы движения ног в полете выполнялись не голенью, а от бедра, свободными, широкими ногами.

Обучить технике прыжков в длину в целом.

При обучении технике прыжков в длину в целом необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости занимающегося, его

подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом:

- 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога – впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой;
- 2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18 – 21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом – это место и будет предварительным началом разбега.

После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями.

В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;
- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;
- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

Совершенствование техники прыжков в длину.

После выбора способа прыжка необходимо продолжить совершенствование в технике разбега, перехода к отталкиванию, отталкивания, полета и приземления избранным способом прыжка. При совершенствовании в технике прыжков с разбега решается и целый ряд частных задач:

1. Повышение скорости разбега.
2. Достижение стабильности разбега на последних шагах.
3. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшении упора при постановке толчковой ноги на опору.
4. Достижение равновесия в коленном суставе при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании.
5. Совершенствование ритма разбега.

Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки в длину со среднего и полного разбега;
- выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники;
- прыжки в длину на результат в условиях тренировки и соревнований.

## Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

### *Основы техники стрельбы из пневматической винтовки*

Метко стрелять из пневматического оружия отнюдь не так просто как может показаться на первый взгляд. Если наблюдать за действиями по-настоящему классного стрелка, то нельзя не заметить, что все его движения идеально отточены и гармонизированы. Все тело ориентируется на точность выстрела. Новичкам просто необходимо учиться у профессионалов, однако если человек действительно стремится овладеть навыками меткой стрельбы из винтовки, то его усилия ни в коем случае не должны быть направлены на внешнюю эффективность действий. Думать нужно исключительно о точности выстрела.

Приклад не должен быть прижат к плечу. В идеале любые [пневматические винтовки](#) вскидывается одним легким движением, а тело при этом поворачивается не слишком сильно.

Ключевым элементом техники стрельбы из пневматических винтовок является правильная опора, функции которой возложены на руку, находящуюся на цевье. Приклад поднимается к щеке, а не к плечу. Во время осуществления наведения на цель рука, находящаяся на рукояти должна таким образом, чтобы исключить случайное нажатие на курок.

Нажатие на курок должно быть плавным. Это отнюдь не значит, что давить нужно медленно, однако любая спонтанность или резкость приведет к неточному выстрелу. Лучше всего перед нажатием на курок затаить дыхание и поймать момент между ударами сердца. Именно так можно добиться максимальной концентрации на цели, что и приводит к хорошим результатам.

Стрельба по мишеням, расположенным на большом расстоянии чрезвычайно полезна для начинающего стрелка. Лучше сразу ставить перед собой сложные задачи, ведь со временем придется научиться делать поправки не только на дальность, но и на погодные условия, а также скорость движения цели. Разумеется, стрельбу по дальним и коротким мишеням стоит чередовать.

Совершенствовать технику придется долго и кропотливо. Именно так и появляются действительно хорошие результаты. После того как основы техники закреплены и доведены до определенного автоматизма, их следует закрепить на практике. К примеру, было бы неплохо проверить себя на каких-то соревнованиях.



## Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями.

Для участников III, VIII — IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км,

IV — V, VII ступеней комплекса — 10 км,

VI ступени комплекса — 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

### *Список вещей для похода летом*

Паспорт (билет, деньги). Карта. Компас. Спички. Рюкзак. Мужской рюкзак должен быть не менее 80 литров. Женский – порядка 60 литров. Палатка должна быть прочной, устойчивой и водостойкой. Спальник. Туристический коврик (пенка, каремат). Телескопические треккинговые палки. Это нечто вроде складных лыжных палок. Они очень помогают в походах, так как снимают часть нагрузки с ног. На трекпалки можно устанавливать палатку. В качестве замены дорогих треккинговых палок можно использовать лыжные палки небольшой длины (110 - 120 см). Дождевик. Куртка – ветровка. Головной убор. Носки. Кружка, миска, ложка. Полотенце. Мыло. Пустая пластиковая бутылка. Светодиодный фонарик. Походная аптечка должна быть легкой и в то же время универсальной. Нужны перекись, зеленка, бинт, пластырь (бактерицидный и обычный). Могут понадобиться противостудные препараты, активированный уголь и что-нибудь для желудка. Эластичный бинт. Фотоаппарат. Мобильный телефон.

*Телефоны: МЧС – 112; Единой службы спасения – 01*

### Ориентирование на местности по компасу

Компас — устройство, облегчающее ориентирование на местности путем указания на стороны света.

Принцип действия основан на взаимодействии поля постоянных магнитов компаса с горизонтальной составляющей магнитного поля Земли. Свободно вращающаяся магнитная стрелка поворачивается вокруг оси, располагаясь вдоль силовых линий магнитного поля. Таким образом, стрелка всегда параллельна направлению линии магнитного поля.

Компас *Адрианова* состоит из корпуса, в центре которого на острие иглы помещена магнитная стрелка (рис.12). В свободном состоянии северный конец стрелки устанавливается (не точно) в направлении на Северный магнитный полюс, а южный — на Южный магнитный полюс. В нерабочем состоянии стрелка закрепляется тормозом (арретиром). Внутри корпуса компаса помещена круговая шкала (лимб), разделённая на 120 делений. Цена одного деления составляет 3, или 50 малых делений угломера (0-50). Шкала имеет двойную оцифровку. Внутренняя оцифровка нанесена по ходу часовой стрелки от 0 до 360° через 15° (5 делений шкалы). Внешняя оцифровка шкалы нанесена против хода часовой стрелки через 5 больших делений угломера (10 делений шкалы). Для визирования на местные предметы (ориентиры) и снятия отсчетов по шкале компаса на вращающемся кольце компаса закреплено визирное приспособление (мушка и целик).



Рис.12. Компас Адрианова (магнитный компас)

Азимут (направление) - горизонтальный угол, измеренный по ходу часовой стрелки от северного направления стрелки компаса до направления на выбранный предмет. Азимут измеряется в градусах от 0° до 360°. Азимут направления определяется с помощью компаса. Для определения азимута отпускают тормоз магнитной стрелки и поворачивают компас в горизонтальной плоскости до тех пор, пока северный конец стрелки не установится против

нулевого деления шкалы. Затем, не меняя положения компаса, устанавливают визирное приспособление так, чтобы линия визирования через целик и мушку совпала с направлением на предмет. Положение мушки на шкале соответствует величине определяемого магнитного азимута направления на выбранный предмет. Движение по азимуту заключается в определении на местности нужного направления движения по данному азимуту и выдерживании этого направления при движении (Рис. 13.).

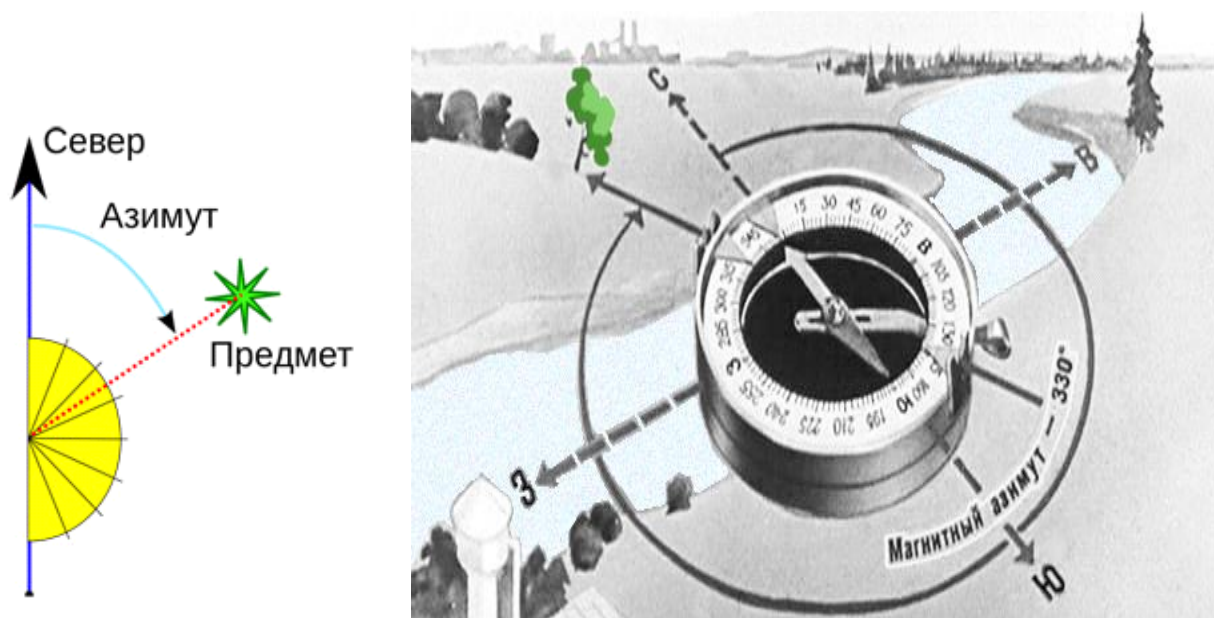


Рис. 13. Азимут

### Как по КОМПАСУ найти дорогу назад — "ДОМОЙ"

Если вы собираетесь пойти в лес и хотите возвратиться обратно при помощи компаса, то для начала необходимо "привязаться" к местности, выбрать ориентир, к которому надо вернуться.

Ориентир для возвращения должен быть линейный и достаточно длинный — это может быть дорога вдоль дома, знакомая река или ближайшая к дому просеке.

Теперь нужно встать лицом к ориентиру, посмотреть прямо на него и, если компас одет на руку, снять его с руки. Далее начать поворачивать компас до того момента, пока стрелка на север не совпадет с 0 градусов на шкале компаса.

Не поворачиваясь на месте (смотрим по-прежнему на выбранный ориентир) мысленно (можно положить на компас палочку) прокладываем линию от центра компаса к ориентиру (дому).

Определяем азимут, в соответствии с которым и будем возвращаться обратно к ориентиру (к дому).

Азимут - угол (в градусах) между направлением на север и направлением на ориентир по часовой стрелке.

Запоминаем (записываем) этот угол (цифру на шкале, через которую прошла палочка, например - 330 градусов).

Убираем компас и отправляемся в лес.

Когда пришло время возвращаться домой, то достаем компас. Поворачиваем его, пока стрелка на север не совпадет с цифрой 0. Прокладываем линию или палочку между центром компаса и записанной цифрой (в нашем примере — 330 градусов), которая и будет направлением (азимутом) обратно к дому. Пока идем обратно к дому несколько раз проверяем азимут движения. Конечно, вы не попадете точно в точку входа в лес, но на дорогу к дому (выбранный ориентир возврата) вернетесь точно.

Как установить палатку в походе

*Выбор места для палатки.* Подбирая место для палатки, следует обратить внимание на: муравейники, гнилые деревья, звериные тропы. Если вы не желаете, чтобы ваш отдых был нарушен незваным гостем или упавшим деревом, то не ставьте палатку вблизи с этими объектами.

Мох. Его мягкость, конечно, привлекает, но вот под ним обычно вода, а спать в сырости неприятно и опасно для здоровья.

Места, защищенные от солнца и дождя. Таких мест много в хвойных лесах, хороши они защитой от некоторых нежеланных проявлений погодных условий. Еще плюсом является опавшая хвоя, на ней мягче и теплее. Минус только один — лесному зверью эти места тоже кажутся уютными.

Болото. Ночевать на нем, конечно, нежелательно, но если пришлось, то найдите наименее опасный участок, укрепите его и ставьте палатку.

Снег. Зимой в походы тоже ходят. Перед тем, как устанавливать палатку, снег надо утрамбовать.

Песок. Весь песок снаружи, через некоторое время окажется внутри палатки. Поэтому не рекомендуем выбирать песчаные места.

Кусты. От них лучше держаться подальше. В кустарниках живут комары и мошки. Они, естественно, будут рады вам, а вот вы им вряд ли.

Костер и ветер. Искры от костра не должны долетать до палатки, лучше, если они будут лететь вообще в другую сторону. Поэтому проверьте направление ветра и расстояние от палатки до костра.

Выбранное место освободите от шишек, камешков, кочек, чтобы оно было ровным и удобным для сна.

**Установка палатки.** Первым делом читаем инструкцию по установке палатки, которая прилагается при ее покупке. Если инструкции по каким-либо причинам нет, то следуйте, ниже приведенным рекомендациям.

Находим внутреннюю палатку. Она меньше, чем внешняя. Стелем на землю. Во время сборки, все молнии должны быть застегнуты.

Достаем трубочки. Их нужно собрать и, либо привязать к палатке, либо вдеть их в кулиски. Набрасываем внешнюю палатку (тент). Прикрепляем шнурками к уже собранным стойкам. Продеваем в петли колышки, натягиваем и втыкаем колышки в землю, лучше под 45-градусным углом, так надежнее. Для большей надежности можно придавить колышки камнями. Рекомендуем, сначала растянуть и закрепить палатку с одной стороны, потом все проверить, подправить и затем приступить ко второй стороне. Одному собирать палатку тяжело, желательно найти себе пару помощников.

Для удобства и тепла стоит постелить в палатке одеяло или надувной матрас.

Этапы установки можно посмотреть в рисунке 14.

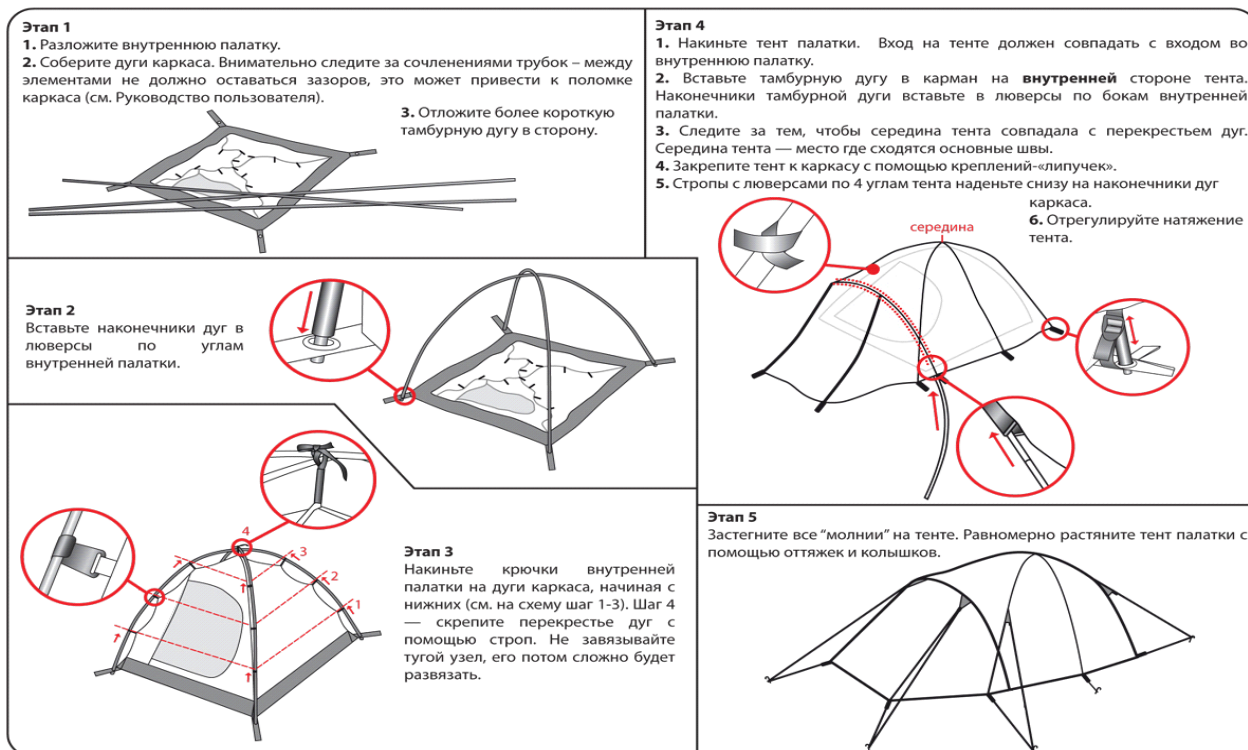


Рис. 14. Этапы установки

## Скандинавская ходьба

### Разминка

- Поднимитесь на носках на 2–3 секунды, опуститесь на полную стопу.
- Мягко, невысоко попрыгайте с ноги на ногу, затем на обеих ногах.
- Потяните одновременно одну руку вперед, другую назад и наоборот.
- Сделайте широкий шаг (выпад) вперед, покачивание вперед-назад (руки двигаются в противоход телу). Смените ногу.

### Упражнения с палками для скандинавской ходьбы.

- Перенесите палки за спину и возьмитесь за концы ладонями вперед.
- Поворот влево-вправо.
- Подняв палки над головой на вытянутых руках, наклон влево-вправо.
  - Держите палки перед собой за концы в направленных вверх ладонях. Вытяните руки вперед, приблизьте к корпусу и вытяните их снова.
- Из того же исходного положения поднимайте палки вверх.
- Перенесите палки за спину, поднять палки вверх как можно выше. Держать палку за спиной вертикально. Тяните палку вверх, пока не почувствуете сопротивление в «нижней» руке. Поменяйте руки.
- Поставьте палки на ширину плеч, обопритесь на них. Вытяните правую ногу, сделав шаг на пятку, а левую согнув коленом суставе с усилием. Попружиньте, и.п. то же другой ногой.

И.п.: наклон вперед под углом  $90^\circ$ , палки в вытянутых руках поставьте максимально далеко вперед и обопритесь на них. Прогнитесь. Вынесите обе палки вперед, держа их перпендикулярно полу, затем отведите назад, «отталкиваясь» от воздуха; на каждый взмах вперед и назад делайте неполное приседание. Двигайте руки с палками противоходом. На каждый мах — неглубокое приседание. Опираясь на палки, сделайте две серии приседаний. В первом подходе вынесите палки чуть вперед, во втором — чуть назад. Обопритесь о палку одной рукой, другой возьмите одноименную ногу за

щиколотку и подтяните пятку к ягодице на 10–15 секунд. Повторите то же с другой ногой. Каждое упражнение сделайте 8–12 раз. Этот перечень вполне подлежит изменениям: при регулярных занятиях вы можете разработать собственный, более подходящий вам разминочный комплекс.

*Техника* ходьбы проста: основной ее элемент — ШАГ. 1 Выпрямитесь, корпус чуть наклоните вперед, левой палкой — правой пяткой, правой палкой — левой пяткой. Интенсивность тренировки регулируйте сами. Хотите увеличить нагрузку — сильнее отталкивайтесь руками, делайте шаги шире, увеличьте длину палок. Чтобы подобрать палки правильной длины, рост в сантиметрах умножают на коэффициент. 0,66 — для облегченных тренировок. 0,68 — для стандартных тренировок. 0,7 — для усиленных нагрузок. Алгоритм действия рук тот же, что и при катании на лыжах. Немного согните руки в локтях и двигайте ими вверх-вниз, отталкиваясь палками от поверхности. В верхнем положении рука поднимается под углом примерно  $45^\circ$ , «нижняя» рука в то же время отодвигается назад на уровне таза. Техника скандинавской ходьбы с палками основана на правильной постановке стоп и работе руками

Как правильно ходить скандинавской ходьбой Стопы ставьте прямо. Сначала — на пятку. Затем, совершив толчок, стопа перекачивается вперед, вес переходит на подушечки стопы, на пальцы, на пятку другой ноги, и снова то же самое, но с другой ноги.

## **Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах и внезапных заболеваниях**

### *Общие принципы оказания первой помощи*

Первая помощь – это совокупность простых, целесообразных мер по охране здоровья и жизни пострадавшего от травмы или внезапно заболевшего человека. Правильно оказанная первая помощь сокращает время специального лечения, способствует быстрейшему заживлению ран и часто является решающим моментом при спасении жизни пострадавшего. Первая помощь должна оказываться сразу же на месте происшествия быстро и умело еще до прихода врача или до транспортировки пострадавшего в больницу.

При оказании первой помощи *необходимо*:

- вынести пострадавшего с места происшествия, обеспечить доступ кислорода;
- обработать поврежденные участки тела и остановить кровотечение;
- иммобилизовать переломы и предотвратить травматический шок;
- доставить или же обеспечить транспортировку пострадавшего в лечебное учреждение.

При оказании первой помощи следует руководствоваться следующими принципами: правильность и целесообразность; быстрота; обдуманность, решительность и спокойствие.

При оказании первой помощи необходимо придерживаться определенной последовательности, требующей быстрой и правильной оценки состояния пострадавшего.



При осмотре пострадавшего устанавливают обстоятельства, время и место возникновения травмы; вид и тяжесть травмы; способ обработки.

Необходимые средства первой помощи в зависимости от данных возможностей и обстоятельств.

Первая помощь должна оказываться быстро, но таким образом, чтобы это не отразилось на ее качестве.

#### *Обращение с пострадавшим*

При оказании первой помощи очень важно уметь обращаться с раненым, в частности, уметь правильно снять одежду с пострадавшего. Это особенно важно при переломах, сильных кровотечениях, при потере сознания, при термальных и химических ожогах. Переворачивать и тащить пострадавшего за вывихнутые и сломанные конечности — это, значит, усилить боль, вызвать серьезные осложнения и даже шок.

Пострадавшего необходимо правильно приподнять, а в случае необходимости и перенести на другое место. Приподнимать раненого следует осторожно, поддерживая снизу. Для этого нередко требуется участие двух или трех человек. Если пострадавший находится в сознании, то он должен обнять оказывающего помощь за шею.

При оказании первой помощи, особенно в случае значительных термических и химических ожогов, пострадавшего необходимо раздеть. При повреждении верхней конечности одежду сначала снимают со здоровой руки. Затем с поврежденной руки стягивают рукав, поддерживая при этом всю руку снизу. Подобным образом снимают с нижних конечностей брюки.

Если снять одежду с пострадавшего трудно, то ее распарывают по швам. Для снятия с пострадавшего одежды и обуви необходимо участие двух человек.

При кровотечениях в большинстве случаев достаточно просто разрезать одежду выше места кровотечения. При ожогах, когда одежда прилипает или даже припекается к коже, материю следует обрезать вокруг места ожога: ни в коем случае ее нельзя отрывать. Повязка накладывается поверх обожженных участков.

Обращение с пострадавшим является весьма важным фактором в комплексе первой помощи. Неправильное обращение с раненым снижает эффект ее действия!

#### *Кровотечение из носа*

Такое кровотечение возникает при ударе в нос, при сильном сморкании или же чихании, при тяжелых травмах черепа, а также при некоторых заболеваниях, например, гриппе.

Пострадавшего укладывают на спину с несколько приподнятой головой, на переносицу, шею и область сердца кладут холодные компрессы или же лед.

Пострадавший сжимает пальцами крылья носа.

При носовом кровотечении нельзя сморкаться и промывать нос водой.

Кровь, стекающую в носоглотку, пострадавший должен выплевывать, не глотая.

### *Растяжение связок*

Растяжение связок, наряду с ранами, относится к числу наиболее часто встречающихся травм. Растяжение связок получают, неловко ступив, споткнувшись или поскользнувшись. Чаще всего при этом поражаются голеностопный и коленный суставы. В суставе происходит надрыв связок и разрыв сосудов. Область сустава опухает, через кожу синевой просвечивает кровоподтек. Раненое место болезненно при ощупывании, особенно при движении; тем не менее, пострадавший, несмотря на растяжение в суставе, может передвигаться.

*Первая помощь.* При каждом растяжении связок необходимо оказать первую помощь, задачей которой является уменьшение боли. Прежде всего, раненый сустав необходимо иммобилизовать. Для этой цели при небольшой опухоли можно применить эластичный бинт, к месту растяжения приложить холод. При любом растяжении необходимо обратиться за помощью к врачу, так как при таком повреждении не исключается трещина кости.

### *Вывих*

Вывихи встречаются реже, чем растяжения, но, с другой стороны, они представляют собой более тяжелые и болезненные травмы. Вывихи возникают при падении, ударе или чрезмерном движении; при этом происходит полное смещение костей, так что их концы перестают соприкасаться, связки и суставная сумка разрываются, и одна из костей выступает из сустава. Наиболее часто встречаются вывихи в плечевом суставе. Этот вывих обычно возникает при падении на вытянутую руку. Вывихи легко определяются по изменению внешнего вида сустава.

Пострадавший может немного двигать вывихнутой конечностью, но с большим напряжением, причем каждое движение чрезвычайно болезненно. Сустав опухает.

*Первая помощь.* Вывихнутая конечность требует очень осторожного обращения. Ее иммобилизируют в том положении, которое она приняла после травмы. На вывихнутый сустав накладывают компресс с буровской жидкостью, если этот препарат имеется в распоряжении.

Нельзя самим предпринимать никаких попыток к вправлению вывихнутой конечности, поскольку любое насильственное движение причиняет сильную боль, и нет гарантии в отсутствии перелома кости. Надо обратиться за помощью к врачу.

### *Ушиб*

Ушибы представляют собой повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожного покрова. При ушибе происходит разрыв кровеносных сосудов, в результате чего наблюдается кровоизлияние в ткани. Образуется кровоподтек, а возможно и образование гематомы. В большинстве случаев врачебная помощь здесь не требуется.

*Признаки* ушиба: боль в месте ушиба (причем боль возникает не мгновенно, а после получения ушиба, когда происходит нарастание кровоизлияний и сдавливание этой кровью нервных окончаний); припухлость (не всегда ярко выражена); кровоизлияние в ткани.

*Первая помощь при ушибе.* Первое, что необходимо сделать – это приложить холод и давящую повязку для уменьшения боли и кровоизлияния. Если на месте ушиба имеются ссадины, то сначала их необходимо продезинфицировать перекисью водорода, йодом или зеленкой. Внимание: сам ушиб йодом не обрабатывается, йод провоцирует прилив крови и отек. Йодом можно обработать только мелкие царапинки. Ушибленной части тела необходимо обеспечить покой.

Уменьшению боли при небольших ушибах мягких тканей способствует местное применение холода: на поврежденное место направляют струю холодной воды, прикладывают к нему пузырь или грелку со льдом или делают холодные примочки. Рекомендуются сразу после травмы наложить давящую повязку на место ушиба и создать покой, например, при ушибе руки ее покой можно обеспечить с помощью косыночной повязки. При ушибах ноги ей

придают возвышенное положение, в течение нескольких дней соблюдают щадящий режим нагрузки, а затем, по мере уменьшения боли и отека, постепенно его расширяют. Рассасыванию кровоподтека способствуют тепловые процедуры (грелка с теплой водой, теплые ванны и т.п.), согревающие компрессы, активные движения с нарастающей амплитудой в суставах, расположенных рядом с поврежденным местом, к которым можно приступать только через несколько дней после травмы.

### *Переломы*

Перелом – это нарушение целостности костей. Переломы чаще всего возникают при ударе, толчке, падении или же при попадании в кость какого-либо брошенного предмета. Таким путем обычно возникают переломы нижних конечностей и черепа. При непрямом ударе, наблюдаемом при спотыкании, при падении на улице во время гололедицы, возникают переломы предплечья. При падении со значительной высоты происходят переломы черепа и позвоночника. В результате сдавления возникают переломы черепа, грудной клетки и таза.

Закрытым переломом считается такое повреждение кости, при котором не происходит нарушения целостности кожи. Типичным симптомом закрытого перелома является опухоль, в некоторых случаях – изменение внешнего вида поврежденного участка тела – искривление, особенно характерного для больших переломов конечностей. Движения в соседних суставах сопровождаются значительной колющей болью в месте перелома. В тех случаях, когда травмирующая сила воздействует на тело очень интенсивно и резко, переломанная кость проникает через кожу на поверхность тела; такие переломы называются открытыми.

*Первая помощь.* Перелом кости является тяжелым ранением и требует немедленного оказания первой помощи. Переломанной конечностью ни в коем случае нельзя размахивать, за нее нельзя тянуть или поворачивать; при открытом переломе обломки костей нельзя заталкивать в рану. Одним из симптомов перелома является хруст (крепитация) в месте перелома. Проверять этот симптом путем насильственного воздействия на переломанные кости нельзя. Боль при переломе обуславливается ранением надкостницы, весьма богатой нервными волокнами и тельцами, чувствительными к боли.

Открытый перелом сначала обрабатывают по принципу обработки ран, после этого сломанную конечность или же часть тела иммобилизируют. Если пострадавший жалуется на жажду, то его следует напоить, причем лучше всего какой-либо минеральной водой. После тщательной иммобилизации переломанного участка тела пострадавшего следует доставить в лечебное учреждение для хирургической обработки.

При переломах крупных костей, если немедленно не оказывается первая помощь, направленная на уменьшение боли, на надежную иммобилизацию переломанной конечности и организацию удобной, щадящей транспортировки в лечебное учреждение, у пострадавшего может возникнуть шок.

## Обморожение

Обморожение представляет собой повреждение какой-либо части тела (вплоть до омертвения) под воздействием низких температур. Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре окружающей среды ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  –  $-20^{\circ}\text{C}$ . При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью и весной при температуре воздуха выше нуля.

К обморожению на морозе приводят тесная и влажная одежда и обувь, физическое переутомление, голод, вынужденное длительное неподвижное и неудобное положение, предшествующая холодовая травма, ослабление организма в результате перенесённых заболеваний, потливость ног, хронические заболевания сосудов нижних конечностей и сердечно-сосудистой системы, тяжёлые механические повреждения с кровопотерей, курение и пр.

Под влиянием холода в тканях происходят сложные изменения, характер которых зависит от уровня и длительности снижения температуры. При действии температуры ниже  $-30^{\circ}\text{C}$  основное значение при обморожении имеет повреждающее действие холода непосредственно на ткани, и происходит гибель клеток. При действии температуры до  $-10^{\circ}$  –  $-20^{\circ}\text{C}$ , при котором наступает большинство обморожений, ведущее значение имеют сосудистые изменения в виде спазма мельчайших кровеносных сосудов. В результате замедляется кровоток, прекращается действие тканевых ферментов.

### Степени обморожения

Обморожение I степени (наиболее лёгкое) обычно наступает при непродолжительном воздействии холода. Поражённый участок кожи бледный,

после согревания покрасневший, в некоторых случаях имеет багрово-красный оттенок; развивается отёк. Омертвения кожи не возникает. К концу недели после обморожения иногда наблюдается незначительное шелушение кожи. Полное выздоровление наступает к 5 - 7 дню после обморожения. Первые признаки такого обморожения – чувство жжения, покалывания с последующим онемением поражённого участка. Затем появляются кожный зуд и боли, которые могут быть и незначительными, и резко выраженными.

Обморожение **II** степени возникает при более продолжительном воздействии холода. В начальном периоде имеется побледнение, похолодание, утрата чувствительности, но эти явления наблюдаются при всех степенях обморожения. Поэтому наиболее характерный признак – образование в первые дни после травмы пузырей, наполненных прозрачным содержимым. Полное восстановление целостности кожного покрова происходит в течение 1 – 2 недель, грануляции и рубцы не образуются. При обморожении **II** степени после согревания боли интенсивнее и продолжительнее, чем при обморожении **I** степени, беспокоят кожный зуд, жжение.

При обморожении **III** степени продолжительность периода холодового воздействия и снижения температуры в тканях увеличивается. Образующиеся в начальном периоде пузыри наполнены кровянистым содержимым, дно их сине-багровое, нечувствительное к раздражениям. Происходит гибель всех элементов кожи с развитием в исходе обморожения грануляций и рубцов. Сошедшие ногти вновь не отрастают или вырастают деформированными. Отторжение отмерших тканей заканчивается на 2 - 3-й неделе, после чего наступает рубцевание, которое продолжается до 1 месяца. Интенсивность и продолжительность болевых ощущений более выражена, чем при обморожении **II** степени.

Обморожение **IV** степени возникает при длительном воздействии холода, снижение температуры в тканях при нём наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением **III** и даже **II** степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы.

Повреждённый участок конечности резко синюшный, иногда с мраморной расцветкой. Отёк развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Температура кожи значительно ниже, чем на окружающих участках обморожения тканей. Пузыри развиваются в менее обмороженных участках, где имеется обморожение **III** – **II** степени. Отсутствие пузырей при развившемся значительно отёке, утрата чувствительности свидетельствуют об обморожении **IV** степени.

В условиях длительного пребывания при низкой температуре воздуха возможны не только местные поражения, но и общее охлаждение организма. Под общим охлаждением организма следует понимать состояние, возникающее при понижении температуры тела ниже 34°C.

Наступлению общего охлаждения способствуют те же факторы, что и при обморожении: высокая влажность воздуха, отсыревшая одежда, сильный ветер, физическое переутомление, психическая травма, перенесённые заболевания и травмы.

Различают лёгкую, среднюю и тяжёлую степени общего охлаждения.

**Лёгкая** степень: температура тела 32-34°C. Кожные покровы бледные или умеренно синюшные, появляются «гусиная кожа», озноб, затруднения речи. Пульс замедляется до 60-66 ударов в минуту. Артериальное давление нормально или несколько повышено. Дыхание не нарушено. Возможны обморожения I-II степени.

**Средняя** степень: температура тела 29-32°C, характерны резкая сонливость, угнетение сознания, бессмысленный взгляд. Кожные покровы бледные, синюшные, иногда с мраморной окраской, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 50-60 ударов в минуту, слабого наполнения. Артериальное давление снижено незначительно. Дыхание редкое – до 8-12 в минуту, поверхностное. Возможны обморожения лица и конечностей I – IV степени.

**Тяжёлая** степень: температура тела ниже 31°C. Сознание отсутствует, наблюдаются судороги, рвота. Кожные покровы бледные, синюшные, холодные на ощупь. Пульс замедляется до 36 ударов в минуту, слабого наполнения, имеет место выраженное снижение артериального давления. Дыхание редкое, поверхностное – до 3-4 в минуту. Наблюдаются тяжёлые и распространённые обморожения вплоть до оледенения.

### **Первая помощь при обморожениях**

Действия при оказании первой медицинской помощи различаются в зависимости от степени обморожения, наличия общего охлаждения организма, возраста и сопутствующих заболеваний.

Первая помощь состоит в прекращении охлаждения, согревании конечности, восстановления кровообращения в поражённых холодом тканях и предупреждения развития инфекции. Первое, что надо сделать при признаках обморожения – доставить пострадавшего в ближайшее тёплое помещение, снять промёрзшую обувь, носки, перчатки. Одновременно с проведением

мероприятий первой помощи необходимо срочно вызвать врача, скорую помощь для оказания врачебной помощи.

При обморожении **I** степени охлаждённые участки следует согреть до покраснения тёплыми руками, лёгким массажем, растираниями шерстяной тканью, дыханием, а затем наложить ватно-марлевую повязку.

При обморожении **II-IV** степени быстрое согревание, массаж или растирание делать не следует. Наложите на поражённую поверхность теплоизолирующую повязку (слой марли, толстый слой ваты, вновь слой марли, а сверху клеёнку или прорезиненную ткань). Поражённые конечности фиксируют с помощью подручных средств (дощечка, кусок фанеры, плотный картон), накладывая и прибинтовывая их поверх повязки. В качестве теплоизолирующего материала можно использовать ватники, фуфайки, шерстяную ткань и пр.

### *Ожог*

**Ожог** – повреждение кожи, тканей, а в тяжелых случаях и мышц, костей человека под воздействием огня, электричества, пара, химических веществ. Виды и степень тяжести ожогов может быть разной, поэтому оказание первой помощи и последующее лечение также отличается.

**Ожоги** по своим видам делятся на: термические; электротермические; химические и солнечные.

По степени тяжести ожоги делятся на **4** степени:

Ожог **I** степени тяжести характеризуется повреждением только верхнего слоя эпидермиса. Как правило, регенерация такого ожога происходит быстро, покраснение и отек быстро сходят, и через несколько дней от ожога не остается и следа.

Ожог **II** степени затрагивает не только эпидермис, но и ростковый слой. На коже образуются пузыри, краснота, отек. Ожог 2 степени сопровождается сильной болью, для восстановления кожных покровов необходимо 8-14 дней.

Ожог **III** степени повреждает эпидермис, ростковый слой и дерму. Восстановительный период после такого ожога может занимать до 2-3 месяцев. Заживление кожи происходит лишь на 10 дней после травмы, после отторжения всех мертвых тканей. Ожог 3 степени зачастую требует серьезного медицинского вмешательства. Подобное повреждение не проходит бесследно, на коже могут оставаться шрамы и рубцы.



Ожог **III** и **IV** степени – одно из самых серьезных повреждений кожи, которое несет угрозу человеческой жизни. Заживление такого ожога происходит лишь на 4-6 неделе после расплавления и отторжения всех мертвых тканей. Поврежденная кожа покрывается грануляционной тканью, очень нежной и легко ранимой, которая, постепенно уплотняясь, превращается в рубец. При ожогах III и IV степени полное восстановление невозможно, кожный покров заживает только рубцеванием.

**Первая помощь** при ожогах. Если ожог небольшой, поверхностный и не сильно болезненный, оказание первой помощи при ожогах можно провести самостоятельно. Однако если ожог 1 и 2 степени занимает поверхность более 5 см, необходимо обратиться к врачу. Первая медицинская помощь при ожогах 1-2 степени с поражением 10% тела, при ожогах 3 степени, при появлении волдырей и сильного отека производится только в медицинском учреждении. Не стоит самостоятельно лечить ожог в области паха и ягодиц, лица и шеи. При ожоге глаз и слизистых требуется немедленная госпитализация. Ожоги глаз, химический ожог, а также ожог, полученный в результате вдыхания дыма, требует немедленного медицинского вмешательства.

## Приложение

Таблица 27

### *Типовой план занятий ежедневной гимнастикой*

Группа упражнений	Основные воздействия на организм	Особенности выполнения
Легкий бег, ходьба с растиранием ладонями кожи	Умеренное оживление деятельности организма, вызывающее потребность	Бег короткими шагами, без напряжения, с последовательным растиранием груди, живота,

тела	углублённом дыхании	рук, поясницы и ног.
Упражнения в потягивании	Общее разогревание; выпрямление позвоночника, совмещаемое с глубоким дыханием; улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса	Темп медленный. При потягивании – глубокий вдох, при возвращении в исходное положение – полный выдох
Упражнения для мышц ног	Укрепление мышц и увеличение подвижности в суставах ног; улучшение кровообращения	Темп медленный. Рекомендуется совмещать с движениями рук или туловища, что способствует лучшему кровообращению. Дыхание равномерное, углубленное.
Упражнения для мышц живота и спины	Укрепление мышц передней стенки брюшного пресса и спины; улучшение подвижности позвоночника и деятельности органов брюшной полости	Темп медленный. При наиболее напряженных положениях не допускать задержки дыхания
Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	Темп медленный и средний. После значительного напряжения рекомендуется расслабить мышцы рук и плечевого пояса (встряхнуть руки, наклониться вперед, опустить и расслабить руки)
Упражнения для боковых мышц	Укрепление боковых мышц туловища;	Темп медленный и средний. Дыхание равномерное, без

туловища  Маховые упражнения для рук и ног	улучшение деятельности брюшной полости Увеличение подвижности в суставах; усиление деятельности органов кровообращения и дыхания	натуживания  Темп средний или ускоренный. Амплитуда движений максимальная
Бег, прыжки  Заключительные упражнения	Повышение обмена веществ; укрепление мышц и суставов ног  Нормализация деятельности органов дыхания и кровообращения	Темп средний или быстрый. Дышать равномерно, остерегаться задержки дыхания и чрезмерного его учащения Выполнять с наименьшим напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания путём его углубления. Делать глубокий вдох и полный выдох.

Таблица 28

*Внешние признаки утомления при физических напряжениях*

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22 – 26 в мин. на	Учащенное (38 – 46 в мин.	Резкое (более 50 – 60 в мин), учащенное, через

Движение	равнине и до 36 на подъеме)  Бодрая походка	поверхностное)  Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием  Резкое покачивание, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот – вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110 -150	160 - 180	180 - 200 и более

#### Литература:

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.

2. Ужегов Г Н. Зона особого внимания: Первая помощь. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2002. —224 с.
3. Шаймарданова, Л.Ш. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой для студентов / Л.Ш. Шаймарданова, Н.А.Петрова, М.Л.Борисова – Елабуга: Изд. ЕГПУ, 2008. – 62 С.
13. Шаймарданова, Л.Ш. Методические рекомендации по использованию балльно-рейтинговой системы при организации самостоятельной работы студентов неспортивных факультетов на занятиях по физической культуре / Л.Ш. Шаймарданова, Н.А.Петрова, Р.Х. Бекмансуров – Елабуга: Изд. КФУ, 2012. – 50 С.
16. Интернет.
- <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/metodika-obucheniya-technike->  
<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/isyptaniy/012-isp-pohod.html>  
<http://bodybestclub.com/uprazhneniya-na-massu/bazovy-e-uprazhneniya/uprazhneniya-s-girej-dlya-razvitiya-vseh-grupp-myshts.html>  
[http://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay\\_atletika/9](http://www.fizkult-ura.ru/sci/legkay_atletika/9)  
<http://grossoxota.ru/na-zametku/kak-razvesti-koster-v-lesu-vidy-kostr>  
<http://www.moscow-faq.ru/articles/wayoflive/sport/2011/september/6642>  
<http://www.jv.ru/news/zaniatiia/fotokompleksy/25623-kak-nauchitsya-bistro-begat-kompleks-uprazhnenij.html>  
<http://kakbegat.com/31-tehnik><http://kakbegat.com/31-tehnika-bega-na-dlinnye-distancii.html>  
<http://www.fizkult-ura.ru>  
[http://sportwiki.to/Техника\\_бега\\_на\\_средние\\_и\\_длинные\\_дистанции](http://sportwiki.to/Техника_бега_на_средние_и_длинные_дистанции)  
<http://www.davajpohudeem.com/uprazhneniya/na-vozduxe/skandinavskaya-hodba/tehnika.html>  
<http://www.expresspokupka.ru/sport/info/osnovy-tjekhniki-strjelby-iz-pnjevmatichjeskoj-vintovki.html>  
<http://bio.fizteh.ru>  
<http://sport-men.ru/k>  
<http://www.expresspokupka.ru/sport/info/osnovy-tjekhniki-strjelby-iz-pnjevmatichjeskoj-vintovki.html>  
<http://www.davajpohudeem.com/uprazhneniya/na-vozduxe/skandinavskaya-hodba/tehnika.html>

Содержание:

Введение.....	3
Готов к труду и обороне (ГТО) .....	66
История.....	66
Методические рекомендации по тестированию .....	66
Награждение.....	79
Таблица нормативов .....	84
Рекомендации по оказанию первой доврачебной помощи при спортивных травмах и внезапных заболеваниях .....	38
Общие принципы оказания первой помощи.....	38
Обращение с пострадавшим .....	39
Кровотечение из носа .....	40
Растяжение связок, вывих, ушиб и перелом .....	40
Заключение.....	90
Приложение.....	91
Литература.....	

Л.Ш. Шаймарданова, А.З. Гарипова, А.Ф. Мифтахов

Методические рекомендации по подготовке  
к сдачи нормативов ГТО

Подписано в печать 04.06.16. Формат 60 x 90 1/ 16.  
Усл. п. л. 9 тираж 100 экз. заказ № 56  
Издательство КФУ  
423630, Елабуга, ул. Казанская, 89.