

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

Приложение № 4
к методическим рекомендациям по внедрению
ВФСК ГТО в образовательных организациях
Орловской области

Советы подготовки всей семьи к прохождению
отдельных испытаний (тестов) комплекса ГТО

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ВИДЫ
Тренировочные упражнения для подготовки к сдаче норм ГТО

ПОДТЯГИВАНИЕ



Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, определите свой сегодняшний максимум в подтягивании. После чего определите, к какой группе вы относитесь, и выполняйте предписанный для вас комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестируйте себя еще раз и, если потребуется, внесите соответствующие коррективы.

1 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА от 0 до 1

* Проблема: вы пока слишком слабы для собственного веса.

* Решение: выполняйте только обратную часть подтягиваний. То есть подставьте под перекладину лавку, встаньте на нее и подтягивайтесь вверх с помощью ног, а опускайтесь только за счет силы рук. Между сетами отдыхайте ровно минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.

3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

2 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: от 2 до 4

* Проблема: вы не можете выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи «мозг-мышцы».

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

График тренировок:

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

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

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

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

3 Группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 5 ДО 7

* Проблема: вы довольно сильны, но вам не хватает мышечной выносливости.

* Решение: делайте большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если вы обычно выполняете 3 сета по 6 повторов, что в сумме обозначает 18, сделайте 30 повторов, не обращая внимания на то количество повторов, которое вы сможете выжать в каждом сете.

График тренировок:

Сделайте максимальное количество подтягиваний. Отдохните минуту и повторите попытку. Отдыхайте столько, сколько хотите, пока не наберете необходимое количество повторов.

4 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 8 ДО 12

* Проблема: такой результат не проблема, вы просто слишком сильны для собственного веса.

* Решение: подтягивайтесь с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, вы сможете подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

График тренировок:

прикрепите к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполните 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА



Юношам

При выполнении упражнений с 1-го по 5-е важно придерживаться принципа: если занимающийся в состоянии повторить упражнение 10—12 раз, он может переходить к следующему.

1. Сгибание и разгибание рук в висе стоя. В этой стойке занимающийся отклоняется от вертикали до 45°. Обычно даже очень слабые дети успешно справляются со сгибанием и разгибанием рук в этом положении, тем не менее на начальном этапе упражнение необходимо. В дальнейшем нагрузку увеличивают, постепенно уменьшая угол между туловищем и плоскостью пола, переходя в положение виса лежа.

2. Подтягивание в висе лежа. Основная ошибка при выполнении этого упражнения — прогибание туловища в момент подтягивания, что существенно

уменьшает величину усилия. Для занятий в домашних условиях можно положить любую палку на сиденья поставленных рядом стульев или сделать перекладину в дверном проеме.

3. Стоя правым боком к гимнастической стенке или перекладине и держась правой рукой за рейку (гриф перекладины) на уровне плеча, ноги вплотную к стене (или на проекции грифа на полу), сгибание и разгибание рук. То же, стоя левым боком, держась левой рукой.

4. Подтягивание прыжком, гриф перекладины на высоте головы занимающегося, постепенно уменьшать силу отталкивания. Стараться опускаться в вис как можно медленнее. Для предотвращения травм предупредить ребят о возможности задевания подбородком грифа перекладины.

5. Подтягивание, стоя на середине привязанного за концы к перекладине и сложенного вчетверо (вдвое) резинового бинта. Можно также подтягиваться с помощью товарища, который, стоя сбоку, помогает двумя руками за туловище.

Выполнение упражнений 1—5 хватом руками снизу позволит основательнее проработать двуглавые мышцы плеча.

6. В висте на высокой перекладине прогнуться и, сгибаясь, резко поднять ноги вперед-вверх, одновременно стараясь подтянуться. Обоснованием для обязательного выполнения данного упражнения служит значительное уменьшение усилия, необходимого для подтягивания этим способом. Кроме того, оно ценно для подростков в плане приобретения ими уверенности в возможности самостоятельного выполнения подтягивания. Но, чтобы избежать отрицательного переноса навыка на технику правильного подтягивания, задерживаться долго на этом упражнении не следует.

7. Подтягивание в соответствии с правилами соревнований без рывков и движений ногами.

Параллельно с повторением перечисленных упражнений надо отдельно развивать грудные мышцы и широчайшие мышцы спины, которые наряду с двуглавой мышцей несут значительную нагрузку при подтягивании.

8. Из положения, лежа на спине, руки с гантелями в стороны, поднятие прямых рук вперед. Вес гантелей подбирать в зависимости от подготовленности занимающихся. Количество повторений упражнений должно находиться в пределах 10-12 раз. Если юноша может сделать больше число повторений, это является сигналом для увеличения веса отягощения.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки как можно шире, чтобы вовлечь в работу грудные мышцы. Это достаточно сложное упражнение, поэтому начинать его выполнение надо при повышенной опоре руками (руки на подоконнике, столе, стуле, скамейке). Постепенно высоту опоры следует снижать.

10. Закрепив середину резинового бинта над головой и взявшись за его концы руками, приводить прямые руки к туловищу дугами в стороны (для воздействия на широчайшие мышцы спины) и дугами вперед (для воздействия на грудные мышцы).

Исследованиями установлено, что при работе по развитию силы мышц сгибателей плеча лучшие результаты достигаются, если выполнять также и упражнения, воздействующие преимущественно на мышцы антагонисты (разгибатели). При этом на каждые 10 упражнений для сгибателей следует давать 2—3 упражнения для разгибателей.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на столе, скамейке, полу. То же, но на повышенной опоре ноги. Сохранять прямое положение туловища.

Дополнительно, при достижении определенного уровня силовой подготовленности, для всестороннего воздействия на мышцы, участвующие в подтягивании, повышения интереса ребят рекомендуются и другие упражнения:

12. Вис на согнутых руках. При оценке учитывать время удержания.

13. Из виса на согнутых руках, отпустив одну руку, медленное опускание в вис на одной руке.

14. Подтягивание хватом шире плеч до касания грифа перекладины шей.

15. Подтягивание до касания грифа грудью.

16. Подтягивание в медленном темпе: например, в течение 10 сек. подтягиваться, а следующие 10 сек. также медленно опускаться в вис.

Девочкам

Как показывает практика, постепенное подведение к выполнению этого норматива достигается при последовательном овладении следующими упражнениями:

1. Упор присев — упор лежа — упор присев. В этом упражнении положение упора лежа является промежуточным и довольно кратковременным, но на первом этапе подготовки достаточно эффективным для укрепления мышц плечевого пояса, кроме того, дает хорошую нагрузку на мышцы туловища.

2. В упоре лежа поочередное поднятие прямых ног и отведение в сторону.

3. В упоре лежа правую руку вперед — и. п., левую руку вперед — и. п.; правую руку вперед, в сторону, назад — и. п., то же левой рукой.

4. В упоре лежа круговое передвижение переступанием ног вокруг места опоры, последовательно проходя положение упора лежа справа, спереди, слева. В тазобедренных суставах не сгибаться.

5. Из основной стойки наклон вперед, поочередно переставляя руки,— упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.

6. В упоре лежа передвижение вперед на прямых руках, влево и вправо.

7. В упоре лежа передвижение на прямых руках, волоча ноги по полу. Вначале можно помогать носками прямых ног.

8. В упоре на коленях сгибание и разгибание рук. Руки сгибать одновременно с разгибанием ног.
9. В упоре на коленях, сгибая руки, ноги поочередно назад, голову поворачивать то вправо, то влево. Чем ближе кисти к коленям, тем упражнение сложнее.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя согнувшись. Руки ставить на расстоянии шага.
11. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре. Выполнение упражнения облегчается, если, прежде чем выпрямить руки, быстро поднять плечи и прогнуться. Хотя применение такого способа на соревнованиях по сдаче норм комплекса ГТО приводит к тому, что упражнение не засчитывается, на каком-то этапе подготовки можно показать и этот прием, чтобы дать девушкам почувствовать реальную возможность приподнять свое тело от пола.
12. В упоре лежа на согнутых руках, разгибая руки, правую ногу назад, и. п. То же, левую ногу назад.
13. То же, но движение ноги назад выполнять при сгибании рук.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

НАКЛОН ВПЕРЕД



1. Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц спины и совершенствование гибкости туловища и ног. Из основной стойки, свободно опуская руки к полу, энергично наклонить туловище вперед-книзу, стараясь вести движение грудью и не сгибать ног в коленных суставах. Выполнив наклон до предела, так же энергично выпрямиться в исходное положение. Наклоны следует выполнять ежедневно по 10 или 20 раз за одну или две попытки (в зависимости от возраста и физической подготовленности), в среднем темпе.

Этот тест ГТО выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на полу или на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см.

Тест на полу.

Во время теста спортсменом выполняется два тренировочных наклона, на третий раз он должен коснуться пола пальцами и задержаться в таком положении на 2 секунды. Стоя на полу, проходят испытание участники от 6 до 15

лет и старше 40 лет. Также допустимо проходить такое испытание в возрасте 30-39 лет, если вы сдаете на бронзовый значок ГТО.

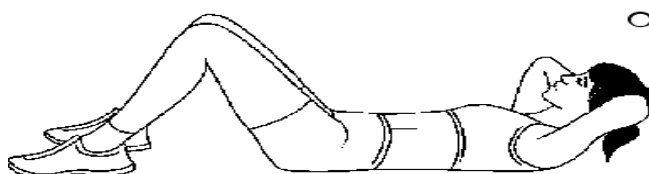
Тест на скамье

Если испытание проводится на гимнастической скамье, то при третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться, ниже уровня скамейки, ставится знак «-». На гимнастической скамье упражнение выполняют участники от 15 до 40 лет.

В каких случаях результаты не засчитывают.

Результаты не засчитывают, если спортсмен при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА



Рекомендуется постепенное увеличение нагрузки. Можно начать с минимальных количеств повторов упражнений, а с течением времени нагрузку можно постепенно увеличивать.

1. Из и.п. лежа на спине. Поднимание верхней части туловища лежа на спине, с поднятыми вверх ногами (30 сек) 15-20 раз.
2. Из и.п. лежа на спине. Поднимание верхней части туловища лежа на спине, с поднятыми вверх согнутыми ногами (30 сек) 15-20 раз.
3. Из и.п. лежа на спине. Поднимание верхней части туловища лежа на спине, ноги согнуты (30 сек) 15-20 раз.
4. Из и.п. лежа на спине. Поднимание верхней части туловища лежа на спине, ноги в положении «лягушка»

5. Из и.п. лежа на спине с согнутыми ногами. Производить поднятие верха туловища и дотягиваться до колен следующим образом: правая рука – левое колено, и соответственно левая рука – правое колено. Потом можно пытаться дотянуться руками до коленей. Для увеличения эффекта от проводимых упражнений можно использовать различные утяжелители.

6. Из и.п. лежа на спине.. Руки за головой, а пятки упереть в пол, производить постепенное поднятие верха туловища и тянуть правое плечо к левому колену и наоборот.

Поднятие туловища из положения лежа 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 поднятий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

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

Составители: Мирошкин А.Н., директор, Ямбулатова Е.А.зам.директора, Вышинская А.С., инструктор –методист (май 2015г.)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Гимнастические виды)

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):

Сила. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из вися 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.

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.

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).

Гибкость. 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 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

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

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;

3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Скоростно-силовые возможности.

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.