



Министерство спорта Российской Федерации

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»**

**Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова, А.П. Матвеев,
В.В. Ерошов, Д.А. Мальцев**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ
НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ ОТ 25 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**Москва
2023**

**Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный научный центр физической культуры и спорта»
(ФГБУ ФНЦ ВНИИФК)**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Смоленский государственный университет спорта»**

**Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова, А.П. Матвеев,
В.В. Ерошов, Д.А. Мальцев**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ
НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ ОТ 25 ЛЕТ И СТАРШЕ**

**Москва
2023**

УДК 796-053.8
ББК 75.116.43+75.113

Рецензенты:

Т.Ф. Абрамова, доктор биологических наук, доцент;
Т.Г. Фомиченко, доктор педагогических наук

Рекомендации по содержанию занятий в режиме недельной двигательной активности взрослого населения от 25 лет и старше: метод. рекомендации / Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова, А.П. Матвеев, В.В. Ерошов, Д.А. Мальцев. – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023. – 145 с.

В методических рекомендациях раскрываются теоретические и практические основы планирования занятий физическими упражнениями с учетом возрастных изменений. Рассматриваются особенности развития физических качеств при выполнении видов двигательной активности, построенных на испытаниях комплекса ГТО. Даны практические рекомендации по содержанию занятий в режиме недельной двигательной активности населения.

Пособие предназначено для преподавателей и студентов вузов по специальности «физическая культура и спорт», тренеров и инструкторов массового спорта.

ISBN 978-5-91812-234-1

© ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023
© ФГБОУ ВО «СГУС», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. Основные положения планирования занятий в режиме недельной двигательной активности по подготовке взрослого населения к тестированию комплекса ГТО с VI(2) по XI ступени (в редакции нового комплекса с IX по XVIII ступени).....	7
2. Развитие физических качеств в беге.....	22
3. Развитие физических качеств в силовой гимнастике.....	28
4. Развитие физических качеств в прыжках в длину с места.....	33
5. Развитие физических качеств в плавании.....	35
6. Развитие физических качеств в стрельбе.....	38
7. Развитие физических качеств в беге/передвижении на лыжах.....	41
8. Контроль тренировочной деятельности.....	49
9. Требования безопасности при организации занятий.....	57
10. Медицинский допуск к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.....	58
Заключение.....	61
Список литературы.....	62
Приложение 1. Рекомендации к недельной двигательной активности взрослого населения (утвержденные приказом Минспорта России № 117 от 22.02.2023 г.).....	72
Приложение 2. Примерное содержание тренировочных заданий по подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО для населения от 25 лет и старше.....	80

ВВЕДЕНИЕ

Создание условий для массового вовлечения граждан в активную физкультурно-спортивную деятельность является одним из важнейших направлений государственной политики в области физической культуры и спорта. С этой целью создаются различные спортивные, физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные клубы, налаживается сотрудничество с различными учреждениями и организациями дополнительного образования, занимающимися вопросами физкультурно-спортивного воспитания населения. Проводятся различные мероприятия по вовлечению населения в систематические занятия физической культурой и спортом. Для тех, кто предпочитает вести здоровый образ жизни и организует свое свободное время в форме физкультурно-спортивной активности, создаются необходимые условия для занятий в парках, во дворах рядом с домом и других общественных пространствах, реконструируются и строятся спортивные площадки, где все желающие, в том числе и пожилые люди, могут заниматься самостоятельно или в компании единомышленников [46, 97].

Исходным звеном повышения двигательной активности являются различные по форме и содержанию занятия, основу которых составляет система упражнений, как средства тренирующего воздействия на организм занимающегося, обусловленного тем фактом, что выполнение любого физического действия связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя. В своей последовательности каждое отдельное занятие связано с предыдущим и последующим. Их содержание и структура зависят от общего количества занятий, суммарной величины нагрузок, особенностей режима нагрузок и отдыха [39].

Характер воздействия тренирующих воздействий на организм зависит, прежде всего, от вида упражнения, структуры двигательного акта [43, 44].

В структуре физической подготовки взрослого населения физические упражнения сгруппированы по трем основным типам:

- циклические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости;
- циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие скоростно-силовые возможности;
- ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость.

После 40 лет у населения, занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью, значительно возрастает физическая нагрузка циклического характера, через увеличение объема упражнений для развития общей выносливости, при этом снижается объем нагрузки скоростно-силового характера при полном исключении упражнений на быстроту. Также отмечается увеличение количества физических упражнений на гибкость, включаемых в различные разделы занятий [49, 58, 82].

Целостность тренирующего процесса обеспечивается на основе структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура занятий в режиме недельной двигательной активности взрослого населения характеризуется:

- соблюдением принципа постепенности, с определением оптимальных величин нагрузки;
- комплексным развитием физических качеств и их совершенствованием, с акцентом на развитие «слабых» качеств;
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий и их частей, этапов, периодов, циклов), представляющих фазы или стадии, во время которых он претерпевает закономерные изменения;
- порядком взаимосвязи элементов содержания занятия (компонентов

общей и специальной физической подготовки, физической и технической подготовки и прочее);

– необходимым соотношением параметров тренирующих нагрузок (количественных характеристик объема и интенсивности проделанной работы).

Таким образом, учет данных положений при разработке содержания занятий физической культурой и спортом, формирования параметров двигательного режима позволит повысить положительный эффект педагогического процесса, правильно выстроить тренировочный процесс, обеспечить гармоничное развитие основных физических качеств, создать прочный фундамент физической подготовленности, повысить возможности организма переносить нагрузки различного характера по направленности и напряженности, обеспечить индивидуализацию тренировочных нагрузок с учетом потребности организма в движении, фаз специфического биологического цикла на основе регулярного контроля за самочувствием, уделяя основное внимание сохранению здоровья и продлению здоровой жизни.

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ В РЕЖИМЕ НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПО ПОДГОТОВКЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ К ТЕСТИРОВАНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО С VI(2) ПО XI СТУПЕНИ (В РЕДАКЦИИ НОВОГО КОМПЛЕКСА С IX ПО XVIII СТУПЕНИ)

Основой разработки плана занятий физическими упражнениями и избранным видом спорта, в том числе подготовки к испытаниям комплекса ГТО, в годичном периоде являются:

- количество дней в неделю, которое человек может затратить на физическую подготовку;
- количество времени, затраченного на одну тренировку;
- наличие и разнообразие спортивной инфраструктуры, инвентаря и оборудования;
- форма подготовки (самостоятельная или под руководством тренера (инструктора));
- наличие опыта физкультурно-спортивной деятельности;
- владение техникой выполнения физических упражнений;
- уровень физической подготовленности;
- особенности работы центра тестирования ГТО (интервалы между периодами приема тестов центром тестирования могут быть от 10 до 50 и более дней) [87, 50].

При планировании подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО, целью которой является оптимальное и комплексное совершенствование физических качеств в обязательных видах испытаний и по выбору, в соответствии с их количеством и нормативами, обеспечивающими получение планируемого знака отличия, тренировочный процесс должен включать средства и методы развития и совершенствования целого ряда качеств и способностей по шести совершенно несхожим видам двигательной деятельности.

Комплексные занятия, проводимые с целью гармоничного физического развития человека и выполнения испытаний комплекса ГТО, позволяют параллельно развивать несколько физических качеств в рамках одного занятия. При планировании комплексных занятий рекомендуется следующее распределение времени для развития физических качеств от общей продолжительности занятия:

- общая выносливость – 50-60 %;
- сила и силовая выносливость – 15-20 %;
- ловкость и координационные способности – 15-20 %;
- быстрота – 5-10 %;
- гибкость – 5 %.

При такой схеме организм адекватно будет реагировать на одновременные нагрузки различной направленности, если каждая из них будет умеренной по силе воздействия [27, 75].

В связи с этим можно выделить ряд особенностей тренировочного процесса при подготовке к испытаниям комплекса ГТО.

1. Взаимобусловленное влияние видов испытания. Основное условие при планировании тренировочного процесса максимально использовать положительный перенос и уменьшить влияние отрицательного переноса за счет оптимального чередования средств подготовки по дням тренировки.

2. Достижение оптимального уровня физических качеств. В связи с многообразием видов испытаний, которые человек должен выполнить для получения знака ГТО, тренировочный процесс должен быть направлен на достижение оптимального уровня развития физических качеств в их взаимосвязи, а не изолированное достижение максимальных показателей какого-либо одного качества. Критерием оптимального уровня подготовленности должен быть результат во всех испытаниях, позволяющий получить знак отличия.

3. Единство физической и технической подготовки. Технически наиболее сложные виды испытаний: метание спортивного снаряда, плавание и пулевая стрельба. Этим технически сложным видам необходимо уделять повышенное внимание. Также, необходимо уделять пристальное внимание технике выполнения следующих испытаний: подтягиванию на высокой и низкой перекладине; сгибанию-разгибанию рук в упоре лежа на полу; рывку гири. Технические ошибки в данных видах испытания могут значительно понизить результат.

4. Зависимость эффективности тренировочного процесса от количества тренировок по каждому виду испытаний. Длительность тренирующего воздействия составляет от 30 мин до 2 часов в зависимости от задач, решаемых в ходе занятия, количества занимающихся, наличия инвентаря и оборудования. В цикле подготовки наибольшее количество тренировок отводится бегу и силовой подготовке, в зависимости от выбранного вида и испытания, затем плаванию и пулевой стрельбе.

5. В каждой тренировке совершенствуются 2-3 вида физических качеств, с акцентом (объема или интенсивности) на одном из них. Это создает необходимую волнообразность динамики тренировочной нагрузки и способствует восстановлению при переключении на другие виды деятельности.

7. Не рекомендуется совмещать большие объемы в беге и в плавании, так как при этом взаимовлияние эффектов от тренировочных занятий становится отрицательным. Желательно чередовать максимальную нагрузку в одном виде с поддерживающей тренировкой в другом. Рациональны следующие сочетания видов: стрельба – спринт – граната; силовая подготовка – бег – гибкость; прыжок в длину – поднимание туловища – плавание [26, 59, 60, 81, 83, 95].

Типичные совместимые комбинации упражнений различной тренировочной направленности и психофизиологических факторов,

обеспечивающие выгодное взаимодействие нагрузок по В.Б. Иссурину представлены в таблице 1.1 [20].

Таблица 1.1 – Типичные совместимые комбинации упражнений различной тренировочной направленности и психофизиологических факторов, обеспечивающих выгодное взаимодействие нагрузок (по Иссурину В.Б., 2016)

Совместимые сочетания направленности тренировочного процесса	Психофизиологические факторы, влияющие на взаимодействие нагрузок
Аэробная выносливость – алактатные спринтерские способности	Короткие спринтерские вставки нарушают монотонность; спринтерские нагрузки рекрутируют широкий спектр мышечных волокон, которые остаются активными во время последующих аэробных нагрузок
Аэробная выносливость – силовая выносливость	Увеличенная степень окисления может использоваться в силовых упражнениях; комбинация обычных упражнений и упражнений с преодолением сопротивления обогащает тренировочную программу
Анаэробная (гликолитическая) выносливость – анаэробная силовая выносливость	Запасы гликогена можно эффективно использовать при комбинировании упражнений, при выполнении которых, скорость передвижения искусственно увеличивается, обычных и упражнений с высоким сопротивлением. Психические факторы переносимости молочной кислоты подвергаются усиленному воздействию
Алактатные спринтерские способности – взрывная сила	Компоненты взрывной силы (прыжки, броски, удары и т. д.), используемые в алактатных нагрузках, усиливают отдачу при решении двигательных задач
Максимальная сила – гибкость	Упражнения на растяжку облегчают мышечное и психическое расслабление, которое может использоваться для активного восстановления в рамках тренировок на развитие максимальной силы
Максимальная сила – аэробные упражнения	Аэробные упражнения низкой интенсивности активизируют метаболическое восстановление, мышечное и психическое расслабление. Это полезно использовать для восстановления во время и после силовой тренировки

Последовательность выполнения упражнений в рамках одной тренировки зависит от целеполагания конкретного занятия. При планировании комплексных занятий необходимо максимально использовать положительный перенос и стараться уменьшить влияние отрицательного переноса за счет оптимального чередования средств подготовки в режиме недельной двигательной активности взрослого населения.

При планировании комплексной тренировки по подготовке взрослого населения к тестированию по программе комплекса ГТО необходимо учитывать:

- цели и задачи подготовки на предстоящий отчетный период в соответствии с графиком приема нормативов комплекса ГТО центром тестирования;

- виды испытаний, которые вы планируете выполнять при тестировании в соответствии с возрастной группой, полом и с планируемым знаком отличия;

- текущий уровень физической подготовленности по физическим качествам на основании нормативов государственных требований ГТО;

- текущий порядок контрольных измерений уровня физической подготовленности по тестам;

- изучение процедуры регистрации в личном кабинете сайта gto.ru и прохождения ее для получения допуска к тестированию в ближайшем центре тестирования;

- формирование плана тренировок по циклам подготовки, с учетом организационных условий и материально-технического обеспечения.

Существенным фактором при планировании занятий в режиме недельной двигательной активности взрослого населения с целью подготовки к тестированию ГТО является, прежде всего, комплексный характер средств физической тренировки, дающий большой эффект в улучшении физической подготовленности, стимулируя параллельный рост всех физических качеств, для решения задачи вовлечения гражданина в комплекс ГТО, повышение общей физической подготовленности.

При подборе средств комплексного занятия следует соблюдать ряд требований:

- упражнения должны эффективно решать задачи всестороннего физического развития, воздействуя на основные физические качества и расширяя двигательные умения и навыки занимающегося;

- комплекс общеподготовительных упражнений должен учитывать особенности физкультурно-спортивной деятельности, так как между физическими упражнениями возможны как положительные, так и отрицательные взаимодействия, которые обусловлены закономерностями «переноса» различных физических качеств и двигательных умений и навыков. В силу этого средства общей физической подготовки не могут быть одинаковыми для разных видов испытаний, необходимо отнестись с особым вниманием к подбору таких упражнений;

- специально-подготовительные упражнения необходимо использовать при тренировке, включающей элементы тестирования комплекса ГТО или действия, приближенного к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Упражнения по силе воздействия должны быть аналогичными выполнению тестов или даже несколько превосходить их. Таким образом, наиболее эффективными являются те специально-подготовительные упражнения, которые меньше всего отличаются от тестовых [89].

При этом, наиболее сложными в структуре комплексных занятий являются упражнения циклического характера (бег, бег на лыжах, передвижение на лыжах), поэтому в подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО объем времени уделяемый циклическим видам должен составлять не менее 60 % времени.

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения комплекса ГТО, рекомендации к недельной

двигательной активности взрослого населения, предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности:

– утренняя гимнастика – от 120 мин в IX ступени до 175 мин в XVIII ступени;

– физкультурно-спортивная деятельность в процессе трудовой деятельности (производственная гимнастика, физкультминутки, динамические паузы, спортивный час) – 75 мин;

– организованные занятия в спортивных секциях (кружках) и клубах по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки в физкультурно-спортивных клубах (фитнес-центрах). Участие в спортивных соревнованиях – от 120 мин в IX ступени до 60 мин в XVIII ступени;

– самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях – от 120 мин в IX ступени до 120 мин в XVIII ступени [68].

Утренняя гимнастика. Для работников умственного труда рекомендуется проводить утреннюю гигиеническую гимнастику в течение 15-30 мин, физического труда – 15-25 мин. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать 12-14 упражнений для всех групп мышц: упражнения в движении – ходьба, ходьба с работой рук, ходьба с наклонами в правую и левую сторону, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с махами прямых ног; бег; упражнения на месте – для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног; прыжки на месте; упражнения на координацию; упражнения на растяжку; дыхательные упражнения.

Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, на выносливость, со значительными отягощениями.

Физкультурно-спортивная деятельность в процессе трудовой деятельности

Проводится индивидуальным или групповым способом.

Производственная гимнастика – комплекс специальных гимнастических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, или связанное с ним время с целью повышения общей и специфической работоспособности при производственно-трудовой деятельности, а также с профилактической, восстановительной и компенсаторно-корректирующей целью. Видами производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка.

Вводная гимнастика – организованное, систематическое выполнение специально подобранных физических упражнений перед началом работы с целью быстрее вработывания организма. Решает следующие задачи: повысить жизнедеятельность организма, способствовать созданию рабочей обстановки и тем самым сократить период «вхождения» в работу. Ее проведение содействует улучшению и укреплению здоровья работающих, а также повышает производительность их труда. Примерная продолжительность вводной гимнастики 5-7 мин. Типичный комплекс вводной гимнастики состоит из 6-8 упражнений, близких к рабочим движениям и оказывающих разностороннее влияние на организм. Темп выполнения упражнений должен быть таким, как обычный темп рабочих движений или несколько выше.

Динамические паузы (физкультпаузы) – выполнение физических упражнений в период рабочей смены с целью достижения срочного активного отдыха для профилактики снижения работоспособности в течение рабочего дня. Число и периодичность включений физкультурных пауз зависят от особенностей трудового процесса, прежде всего от его напряженности. Они проводятся у рабочих мест при появлении первых признаков утомления. Первую динамическую паузу (при умеренной напряженности труда) проводят через 2,5-3 часа после начала работы, а последующую – через 1,5-2 ч после обеда. Комплекс обычно состоит из 5-7 упражнений. Упражнения должны подбираться так, чтобы они обеспечивали переключение деятельности на мышечные группы, не участвующие в основной работе, и в меньшей степени не участвующие

в трудовом процессе. Если же трудовые движения отличаются большим разнообразием, то широко применяются растягивающие, расслабляющие и дыхательные упражнения. В заключительной части паузы должны быть представлены упражнения, настраивающие на трудовые движения.

Физкультминутки (кратковременные перерывы в работе порядка от 1 до 3 мин, когда выполняются 2-3 физических упражнения). Основное назначение физкультминуток – расслабить работающие мышечные группы, усилить деятельность сердечно-сосудистой системы и устранить застойные явления в слабонагруженных звеньях тела. Число и периодичность включения физкультминуток в трудовой процесс также, как и при использовании физкультпауз, зависит от его особенностей. В среднем в режиме рабочего дня они выполняются от 2 до 5 раз независимо от других форм производственной гимнастики [15, 32, 54, 70, 71, 86].

Спортивный час. Проводится в формате организованных либо самостоятельных мероприятий при наличии условий по месту работы. Данный вид физкультурно-спортивной активности предусматривает на основании трудового договора (соглашения, коллективного договора) между работодателем и работником выделение определенного количества времени для проведения физкультурных, спортивных, реабилитационных и других связанных с занятиями граждан физической культурой и спортом мероприятий в рабочее время.

Организованные занятия в спортивных секциях (кружках) и клубах по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях.

Проводятся в непосредственной связи с процессом труда (на производстве), но вне его собственных рамок (физкультурно-спортивная деятельность на предприятии, корпоративный спорт в системе профессионально-прикладной подготовки, физкультурно-реабилитационных мер). Основная направленность данных форм заключается в том, чтобы сохранять

и совершенствовать сформированный уровень физической подготовленности в процессе физического воспитания по государственным программам в период обучения. Продолжая занятия в основной период трудовой деятельности с учетом потребностей, индивидуальных запросов, интересов. Основными формами занятий физическими упражнениями являются спортивные секции и спортивные клубы, созданные на предприятии. Главная задача занятий в спортивной секции (клубе) состоит в обеспечении оптимального уровня всесторонней физической подготовленности, гарантирующей сохранение здоровья и работоспособности занимающихся. Предпочтение отдается воспитанию общей выносливости и силы основных мышечных групп двигательного аппарата. Средствами обычно являются самые разнообразные физические упражнения, в том числе из основной гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания и прочее. Они легко поддаются дозировке, в то же время эффективно воздействуют на жизненно важные функции организма. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технической. Обучение технике может быть ограничено правильным освоением движения до уровня двигательного умения. Методика проведения занятий осуществляется в соответствии с методическими принципами физического воспитания. Корпоративный спорт является наиболее эффективным средством повышения общей и специальной работоспособности трудящихся, фактором разностороннего развития, укрепления здоровья. Занятия различными видами спорта работников организаций и предприятий организуются в спортивных секциях и клубах, функционирующих на предприятиях. Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в течение многих лет [6, 11, 22, 25, 40, 93, 98].

Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях

Проводятся вне производства (в структуре свободного времени – активного отдыха). Активный досуг взрослое население преимущественно

организовывает в форме самостоятельных занятий, решая задачи от простой профилактики и после рабочего восстановления работоспособности до достижения высокой физической подготовленности, культивируя избранные виды спорта. Средствами самостоятельных занятий являются различные физические упражнения, оздоровительные системы, виды и элементы видов спорта. В неделю рекомендуется проводить 2-3 занятия в неделю продолжительностью 30-60 минут, включая в содержание аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности (оздоровительная ходьба, бег, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, смешанное передвижение и т. д.); различные спортивные игры по упрощенным правилам; спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований. Главной методической особенностью самостоятельных занятий является дозирование нагрузки с учетом возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся. Так, на занятиях атлетической гимнастикой характер упражнений и дозировка нагрузок определяется теми целями, которые ставят перед собой занимающиеся. При решении задач увеличения мышечной массы и силы мышц, используются в основном средние (позволяющие выполнить упражнение не более 5-7 раз) или большие (2-3 раза) отягощения. Если необходимо избавиться от избытков жировых отложений, то избирают малые отягощения, позволяющие выполнить упражнение 10-12 раз в максимальном темпе. По мере роста тренированности величина отягощения постепенно повышается, с соблюдением рекомендаций по количеству повторений. Каждое упражнение рекомендуется выполнять в 2-4 подхода.

В упражнениях с аэробной направленностью дозируются продолжительность и темп их выполнения или длина дистанции, а также динамика роста тренировочных нагрузок на этапах занятий. В зависимости от уровня подготовленности, тренировочное занятие может включать равномерный бег продолжительностью 15-30 мин, ЧСС не должна превышать

140 уд/мин, принимая во внимание 3 зоны мощности работы при упражнениях аэробного характера:

- 1) поддержания уровня аэробных возможностей – 120-140 уд/мин;
- 2) повышения аэробных возможностей – 140-165 уд/мин;
- 3) максимального повышения аэробных возможностей – 165-180 уд/мин.

В дальнейшем при непосредственной подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО в беге на 2000 и 3000 метров тренировочный процесс строится таким образом, чтобы за установленное время преодолеть дистанцию.

Пешеходные и лыжные, лодочные и велосипедные походы являются самой распространенной формой физкультурных занятий в выходные дни и во время отпусков. Оздоровительный эффект этих занятий, прежде всего, определяется правильной регламентацией нагрузок (с учетом подготовленности людей). Нагрузки, рекомендуется дозировать по длине дистанции, массе поклажи, длительности похода [2, 37, 47, 48, 53, 55, 56, 78].

Для граждан пожилого и старческого возрастов в содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо включать аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и т. д.).

Специальная тренировка в упражнениях максимальной и субмаксимальной мощности (например, в беге на короткие и средние дистанции) в этом возрасте, как правило, нецелесообразна. Резкое повышение интенсивности нагрузки даже у бывших спортсменов может вызвать сердечную недостаточность и другие отрицательные явления.

Нагрузка в продолжительной ходьбе, наиболее широко используемой на первых этапах занятий, дозируется исходя из следующих примерных норм. Скорость ее изменяется обычно от 4-6 км/ч (на первом этапе) до 6-7 км/ч. Длительность пешеходных прогулок для практически здоровых людей составляет 70-100 минут. Для тех, у кого есть незначительные отклонения

функционального характера либо начальные формы заболеваний – 60-80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья – 30-60 минут.

Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5-3 км и постепенно удлиняя путь до 5-8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируются по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов. Легко и непринужденно следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду. Дальность пеших туристских походов в пожилом возрасте составляет от 10 до 25 км, велосипедных – до 30-50 км. Средняя скорость передвижения – 4-5 км/ч.

Применяемые физические упражнения должны быть строго дозированными по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений. Недопустимы максимальные нагрузки, появления глубокого чувства усталости, переутомления, чрезмерные эмоциональные нагрузки, натуживания, быстрые изменения позы, повороты, наклоны, ускорения [87].

Примерный план цикла тренировок в режиме недельной двигательной активности взрослого населения в возрасте от 25 до 49 лет

1 тренировка – беговая тренировка: кросс в равномерном темпе – 30-50 мин; упражнения на гибкость – 10-15 мин; СБУ и прыжковые упражнения – 15-20 раз по 60-100 м.

2 тренировка – метание спортивного снаряда (мяча) – 30-50 бросков; подтягивание на перекладине – 3 подхода по 50 % от максимума; сгибание и разгибание рук в упоре лежа (от пола, гимнастической скамейки, подоконника) – 3 подхода по 50 % от максимума; упражнения для мышц туловища, рук, мышц ног, упражнения на расслабление.

3 тренировка – плавание: разминка в виде свободного плавания (до 200 м); совершенствование (обучение) технике старта и поворота; комплексное плавание – 2x100 м – работа руками кролем; отдых; 2x100 м – работа ногами кролем; отдых; плавание 200 м.

4 *тренировка* – спринт: СБУ; отработка стартового разбега – бег на 10-20 м со старта: 3-5 раз x 2-4 серии (отработка старта и стартового разбега); отработка бега по дистанции – бег «с ходу» на 20-30 м с 2-3-метрового разбега: 2-4 раза x 1-2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега); повторный бег на 80 м с отработкой техники финиширования со скоростью 80-90 % от предельной: 5-6 раз x 1-2 серии через 3-8 мин отдыха до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега); повторный бег на 100 м со скоростью 85-95% от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 мин (совершенствование техники и скоростной выносливости);

Тренировки по стрельбе проводятся по индивидуальному плану, с тренером (инструктором) в тире или ином спортивном объекте, имеющем лицензию на данный вид спортивной деятельности.

С увеличением возраста занимающихся, общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность постепенно снижается.

При организации занятий лицами среднего, пожилого и старшего возраста необходимо придерживаться следующих методических правил:

1. Применяемые физические упражнения строго дозируются по количеству повторений, темпу выполнения, амплитуде движений.

2. Упражнения с силовыми напряжениями (например, упражнения с гантелями, эластичным резиновым бинтом и т. д.) следует чередовать с упражнениями на расслабление.

3. После выполнения комплекса из 3-4 упражнений общеразвивающего характера необходимо выполнять дыхательные упражнения.

4. Во избежание перегрузки необходимо чередовать упражнения для верхних конечностей с упражнениями для нижних конечностей или для туловища, упражнения для мышц-сгибателей – с упражнениями для мышц-разгибателей.

Занятия проводятся по комплексному типу и строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют большую продолжительность, чем старшие занимающиеся, поскольку с возрастом замедляются процессы вработки и восстановления. По этой же причине после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или на вторую треть основной части занятия. Продолжительность одного занятия колеблется от 35-40 до 75-90 мин. Для плавного повышения физиологической кривой занятия необходимо начинать с несложных упражнений, в которых участвуют мелкие и средние мышечные группы, и постепенно переходить к упражнениям для средних и крупных. Наиболее трудные упражнения (глубокие приседания, бег, бег с ускорением, прыжки с места и др.) даются в середине и во второй половине основной части занятия (причем в чередовании с ходьбой, с успокаивающими упражнениями), когда организм оптимально подготовлен [90, 91, 92].

В занятие рекомендуется включать от 10 до 20 общеразвивающих упражнений, чередуемых с ходьбой и бегом. Количество повторений каждого упражнения зависит от подготовленности занимающегося, возраста, трудности упражнений, задач занятия. В первые месяцы занятий каждое упражнение повторяется 4-6 раз, со временем число повторений увеличивается и к концу года достигает 8-20 раз.

Примерный план цикла тренировок в режиме недельной двигательной активности взрослого населения в возрасте от 50 до 69 лет

1 тренировка: ходьба 100 м; ОРУ в ходьбе и беге (4 упражнения в ходьбе и 4 упражнения в беге); ОРУ на месте, лежа, сидя; упражнения у опоры 15 мин; упражнения для голеностопного сустава и мышц ног 5 мин; упражнения на перекладине или у гимнастической стенки 10 мин; чередование ускоренной

ходьбы и бега в среднем (в медленном) темпе 800-1000 м; упражнения на равновесие.

2 тренировка: чередование ходьбы и бега 5х50 м; ОРУ на месте и в движении (4 упражнения в движении и 4 упражнения на месте); ОРУ у опоры 5-7 мин; бег в среднем темпе 400-800 м; специальные беговые упражнения 7-10 мин; упражнения с набивными мячами 10-15 мин; упражнения на координацию (4 упражнения); упражнения на гибкость 2-4 мин.

3 тренировка: ОРУ в движении, на месте 10 мин; ОРУ на гимнастической скамейке 5 мин; упражнения с отягощениями 10-15 мин; бег в медленном темпе 1000-1500 м; упражнения на координацию 4-6 мин; упражнения на гибкость 2-4 мин.

Определяя дозировку нагрузок, необходимо ориентироваться, прежде всего, на состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У нетренированных людей в начале занятий физическими упражнениями пульс не рекомендуется повышать более чем на 30 уд/мин по сравнению с частотой пульса в состоянии покоя. Сразу после занятий ЧСС у практически здоровых людей не должна превышать 100-120 уд/мин. Максимальную частоту сердечных сокращений для людей пожилого и старшего возраста во время занятий следует определять по формуле $ЧСС = 190 - \text{возраст (лет)}$ [19, 92]. Примерное содержание тренировочных занятий представлено в приложении 2.

2. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БЕГЕ

Быстрота

В спринтерском беге доминирующим качеством является быстрота (скорость) и проявляется она в следующих формах:

- простой двигательной реакции;
- частоте движений;
- резкости (импульсивности) движений – скоростной силе;
- быстроте в комплексном выражении [17, 51].

Для развития простой двигательной реакции применяются различные упражнения, связанные с заранее известным двигательным действием на заранее известный сигнал, например: начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета.

При развитии частоты движений рекомендуется применять беговые упражнения:

- семенящий бег;
- бег на месте в упоре;
- бег под уклон (наклон дорожки 20°);
- бег с помощью тяги;
- бег по нанесенным отметкам;
- бег по ветру и др.

Скорость бега во всех случаях на уровне 100 % от максимального.

В качестве средств развития скоростно-силовых качеств, рекомендуется выполнять беговые и прыжковые упражнения с отягощением. Скорость преодоления отрезков равна 80-90 % от максимальных возможностей.

Хорошие результаты дает использование таких беговых упражнений, как рывки с места и в движении. Дистанция для бега с рывками составляет обычно 40-60 м. Из них необходимо пробежать с максимальной скоростью всего 20 м.

Развитие быстроты в комплексном ее выражении лучше всего достигается путем применения бега на отрезках со скоростью 80-95 % от максимальных возможностей. Бег с максимальной скоростью выполняется на коротких дистанциях длиной не более 60-80 м. Целесообразно применять одни и те же отрезки с тем, чтобы контролировать состояние занимающегося и учитывать специальную нагрузку. Наиболее часто используется бег на 30 и 60 м со старта и 30 м с ходу.

Количество пробежек в одной серии не должно превышать четырех, пауза между пробежками с максимальной скоростью составляет 4-5 мин.

С этой же целью используется бег с ускорением. При таком беге скорость постепенно возрастает от легкой трусцы до быстрого спринта. Задача состоит в том, чтобы большую часть дистанции бежать не в полную силу. В результате мышцы не будут перенапрягаться. При этом необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- начинать с забегов на 30-50 м и постепенно увеличивать дистанцию до 80-120 м;
- наращивать скорость сначала за счет увеличения длины шагов и лишь потом за счет их убыстрения;
- даже при самой большой скорости бежать расслабленно, как во время бега трусцой;
- обратить особое внимание на то, чтобы мышцы лица были расслаблены;
- пробегать с наибольшей скоростью 20-25 м. Затем с минимальным напряжением сил удерживать достигнутую скорость, а потом медленно закончить бег.

Важное место в современной методике тренировки в спринте отводится скоростной выносливости. Одним из критериев развития скоростной выносливости в беге является способность пробегать вторую половину дистанции без существенного снижения скорости.

Основным методом развития этого важнейшего качества является повторный бег на различных отрезках. Повторные пробежки выполняются с интервалами отдыха в 2-4 мин таким образом, чтобы к началу очередной пробежки частота пульса не превышала 120 уд/мин. Отдых между сериями целесообразно также регулировать по пульсу, начиная следующую серию после снижения частоты пульса до 100-110 уд/мин. Если частота пульса после серии удерживается более 5-6 мин на уровне выше 120 уд/мин, то это служит показателем слишком большой нагрузки или плохого самочувствия.

Также средством развития скоростной выносливости является последовательное пробегание двух и более отрезков с околорексимальной скоростью при незначительном периоде отдыха (не более 1 мин).

Например: 4×50 м. Эта работа проводится в период, когда занимающийся уже хорошо подготовлен функционально и возможность получения травмы сведена к минимуму [23, 57, 96].

Большое значение в спринтерском беге имеет сила в различных проявлениях (абсолютная, относительная, скоростная). Особенно велико значение скоростной силы (скоростно-силовых способностей).

Для развития силы и скоростно-силовых способностей широко используются прыжковые упражнения:

- прыжки с места;
- прыжки через барьеры;
- спрыгивание и запрыгивание на возвышение на двух ногах;
- прыжки на одной ноге с подтягиванием колена к груди;
- прыжки с ноги на ногу.

Прыжки с ноги на ногу в качестве специальных силовых упражнений для ног дают хороший эффект, поскольку эти движения очень похожи на бег. Упражнение выполняется обычно на дистанции 20-50 м. В зависимости от поставленной цели можно добиваться различных результатов: быстрое преодоление дистанции помогает развитию быстроты, прыжки на большое расстояние – выработке скоростно-силовых качеств.

Технические детали при выполнении прыжков:

- каждый прыжок производится не столько вверх, сколько вперед и содействует быстрому продвижению бегуна;
- выпрямление туловища должно производиться резким, коротким движением;

– выпрямление поддерживается сильным выбрасыванием маховой ноги, причем бедро достигает по меньшей мере горизонтального положения и остается так едва не до самого приземления;

– туловище находится почти в вертикальном положении и не сгибается в пояснице;

– руки и плечи движутся в определенном ритме и энергично.

Метание набивных мячей, ядер двумя руками (снизу вперед-вверх, назад через голову, из-за головы вперед), схожие по последовательности включения мышц с низким стартом расширяют координационные возможности занимающегося и хорошо развивают скоростно-силовые качества.

Для совершенствования физических качеств широко используются тренажеры как общего (исключающие нагрузку на позвоночник), так и локального типа, упражнения с отягощениями малого и среднего веса.

Для развития быстрой силы наиболее эффективны упражнения с отягощением до 30-50 % от собственного веса, а также с легким весом выполняющиеся в максимальном темпе [9, 31, 45].

Для развития максимальной силы, особенно необходимой в самом начале бега при низком старте, хороший результат дают упражнения на преодоление сопротивления партнера и перетягивание. Следует обратить внимание, что такое взаимодействие партнеров достигает цели только в том случае, если они обладают примерно одинаковыми физическими данными. Упражнения выполняются при наклоне тела вперед.

При выполнении этого вида упражнений следует обратить внимание на следующее:

– тазобедренные суставы не должны сильно сгибаться;

– по мере возможности маховую ногу следует выносить вперед посредством энергичного движения коленом;

– если руки свободны, то ими также нужно делать маховые движения;

– когда активно преодолевает сопротивление один партнер, то второй должен противодействовать лишь настолько, чтобы могло происходить продвижение вперед [63].

Выносливость

В беге на средние и длинные дистанции главную роль играет общая и специальная выносливость. Для воспитания выносливости могут применяться самые разнообразные методы:

- равномерный;
- повторный;
- переменный;
- интервальный, а также их сочетания.

Общая выносливость часто отождествляется с аэробными возможностями спортсменов. Однако современные исследования свидетельствуют о том, что в структуру общей выносливости представителей такого сложного и многогранного вида спорта, как многоборье, входят прежде всего способности к длительной и эффективной работе анаэробного, скоростно-силового и сложнокоординационного характера. Работа, направленная на повышение аэробных возможностей, должна выполняться лишь в объеме, обеспечивающем эффективность специфической работы и протекание восстановительных процессов [1, 60, 72, 73].

Для развития общей аэробной выносливости у бегунов на средние дистанции основным средством является бег на различные расстояния со скоростью 60-70 % от максимальных возможностей продолжительностью 15-60 мин:

- бег по стадиону или спортзалу;
- кросс по пересеченной местности, песку или воде;
- интервальный бег с короткими отрезками ускорения;
- бег с утяжелителями на ногах и поясе;
- бег и прыжки вверх по лестнице.

Для достижения лучших результатов необходимо придерживаться следующих правил.

Доступность нагрузки, т. е. такая трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Упражнения должны соответствовать возможностям занимающихся, необходимо учитывать возраст, пол и уровень общей физической подготовленности.

Систематичность. Эффективность физических упражнений во многом определяется системой и последовательностью. Добиться положительных сдвигов в развитии общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий.

Постепенность. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться. Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма.

К числу дополнительных средств развития общей выносливости, особенно аэробной, относятся дыхательные упражнения и постановка рационального дыхания во время бега на средние и длинные дистанции.

Развитие специальной выносливости у бегунов на средние и длинные дистанции происходит с применением повторно-переменного или интервального метода тренировки, включающего бег со скоростью в пределах 75-85 % от максимальных возможностей [5, 30, 59, 72, 77, 79].

3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ

При подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО по силовой гимнастике (подтягивание на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа / о гимнастическую

скамью / о сиденье стула, рывок гири 16 кг) особое внимание необходимо уделять развитию силы и силовой выносливости мышц рук и туловища.

Для достижения высокого результата в подтягивании требуется специально развивать статическую выносливость мышц-сгибателей рук, в сгибании и разгибании рук – статическую выносливость мышц рук, ног и туловища.

Наиболее сложным в совершенствовании силовых возможностей является правильный выбор величины отягощения. Существует несколько методов и приемов, позволяющих путем варьирования величины отягощения и количества повторений добиваться лучших результатов в развитии силовых качеств [4, 9, 12, 100].

Метод стандартно-повторяющегося отягощения. Это такой метод, когда устанавливается какая-либо величина отягощения, например, 70 % от максимальной силы, и упражнение выполняется повторно заданное количество раз или «до отказа». Существует несколько способов расчета нужной величины отягощения для развития силы. Для взрослого населения наиболее приемлем способ, позволяющий рассчитывать величину отягощения в достижимом количестве повторений заданного упражнения. При этом может быть использована следующая рабочая дозировка величины отягощения:

- малое отягощение – максимально возможное количество повторений упражнений составляет 8-12 раз;
- среднее отягощение – 5-7 раз;
- большое отягощение – 2-4 раза;
- предельное отягощение – 1-2 раза.

Суть метода стандартно-повторяющегося отягощения состоит в том, что от занятия к занятию по мере роста силовых возможностей занимающихся, количество повторений заданного упражнения постепенно увеличивается. После достижения уровня готовности, который позволит выполнить упражнение более 15 раз подряд, величина внешнего отягощения или исходное положение

упражнения изменяется так, чтобы максимально возможное количество повторений вновь снизилось до уровня, позволяющего развивать абсолютную силу.

На начальном этапе развития силовых возможностей предпочтение следует отдавать упражнениям с малым и средним отягощением.

Метод прогрессивно-изменяющегося отягощения состоит в том, что на занятиях предлагается последовательно выполнить несколько силовых упражнений с различным отягощением, например, сначала с малым, затем со средним и в заключение с большим. Возможны различные варианты этого метода, связанные с последовательным увеличением или уменьшением отягощения, различными соотношениями в числе подходов и порядке следования отягощений в этих подходах. Все эти варианты существенно не влияют на результаты развития абсолютной силы, а лишь придают различные оттенки развиваемой силе и способствуют эмоциональной окраске занятий по силовой подготовке.

В целом следует учитывать, что только при увеличении массы отягощения и скорости перемещения груза, а не количества повторений упражнения увеличивается степень напряжения, а следовательно, и эффективность развития абсолютной силы.

Упражнения для развития силы мышц-разгибателей рук с прогрессивно возрастающим отягощением:

- сгибание и разгибание рук (стоя спиной к гимнастической стенке) с использованием резинового жгута закрепленного за перекладину стенки;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от высокой (до 80 см) опоры;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа от средней (до 40 см) опоры;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с преодолением сопротивления массы тела партнера;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой на гимнастическую скамейку, ноги на полу;

- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой на гимнастическую скамейку, ноги на противоположной скамейке;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, ноги на гимнастической скамейке;
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях;
- сгибание и разгибание рук в стойке на руках, с опорой о стену.

Упражнения для развития силы мышц-сгибателей рук с прогрессивно возрастающим отягощением:

- поднимание набивного мяча вверх из положения стоя руки впереди;
- сгибание и разгибание рук вверх из положения стоя на середине резинового жгута;
- сгибание и разгибание рук с набивным мячом из положения стоя руки впереди;
- сгибание и разгибание рук из положения лежа на спине на гимнастической скамейке, закрепленной под углом 30° к гимнастической стенке;
- сгибание и разгибание рук из положения лежа на спине на гимнастической скамейке, закрепленной под углом 45° к гимнастической стенке;
- сгибание и разгибание рук с набивным мячом из положения стоя в наклоне вперед согнувшись, руки впереди;
- сгибание и разгибание рук из положения вис лежа на низкой перекладине, хватом снизу;
- сгибание и разгибание рук из положения вис лежа на высокой перекладине, хватом снизу;
- сгибание и разгибание рук, из положения вис лежа на высокой перекладине, хватом снизу, стопы ног удерживают набивной мяч.

Упражнения для развития силы мышц-разгибателей туловища с прогрессивно возрастающим отягощением:

– прогибание туловища из положения лежа на животе на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе;

– прогибание туловища из положения лежа на животе на гимнастической скамейке продольно, держа в руках набивной мяч за головой;

– отведение ног назад из положения лежа на животе на гимнастической скамейке продольно с опорой на гимнастическую стенку, стопы ног удерживают набивной мяч;

– разгибание туловища из положения стоя вперед согнувшись, руки с набивным мячом за головой;

– отведение ног назад из положения вис лицом к гимнастической стенке.

Упражнения для развития силы мышц-сгибателей туловища с прогрессивно возрастающим отягощением:

– поочередные наклоны вперед с партнером из положения стоя спиной друг к другу с захватом под руки (поднимая партнера на спину);

– поднимание прямых ног с касанием пола за головой из положения лежа на спине, руки вдоль туловища;

– поднимание прямых ног и рук с переходом в сед углом из положения лежа на спине, руки вверху (стараться пальцами рук коснуться ступней ног);

– сгибание и разгибание туловища из положения сидя на гимнастической скамейке, руки с набивным мячом за головой, ноги закреплены;

– сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине на гимнастическом коне продольно, ноги закреплены, в руках резиновый жгут, закрепленный за ножки коня;

– поднимание прямых ног до вертикали из положения лежа на гимнастическом мате, руки вдоль туловища, между стопами ног зажат набивной мяч;

– поднимание прямых ног до горизонтали из положения вис спиной к гимнастической стенке.

Упражнения для развития силы мышц-сгибателей и разгибателей ног с прогрессивно возрастающим отягощением:

– сгибание и разгибание ног (приседание) из положения стоя спиной друг к другу с захватом под руки;

– передвижение с партнером на плечах;

– сгибание и разгибание ног (приседание) с преодолением массы тела партнера из положения лежа на спине, ноги вверху стопами упираются в спину партнера;

– сгибание и разгибание ног (приседание) из положения стоя на двух параллельных гимнастических скамейках, в руках набивной мяч;

– сгибание и разгибание ног (приседание) с партнером на плечах из положения стоя с опорой о гимнастическую стенку;

– поочередное сгибание и разгибание ног (приседание на одной ноге) из положения стоя с опорой о гимнастическую стенку;

– поочередное сгибание и разгибание ног (приседание на одной ноге) из положения стоя с опорой о гимнастическую стенку с набивным мячом в руках [76, 101].

4. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА

Для обеспечения специальной физической подготовленности в прыжках следует применять упражнения на развитие максимальной, взрывной и статической силы, а также скоростно-силовых качеств.

Все виды силы проявляются во взаимосвязи, поэтому основной задачей является развитие максимальной силы. Для этого используются следующие упражнения:

- прыжки с отягощениями в виде набивных мячей, мешков с песком, штанги или сопротивления партнеров и специальных тренажеров;
- различные броски и метание снарядов.

Упражнения для развития максимальной динамической силы применяются в следующей последовательности: величина отягощения (сопротивления) в начале равна 60-65 % от максимальных возможностей и постепенно повышается до 90-95 %.

Для улучшения скоростно-силовой подготовленности в прыжках в длину необходимо достаточно широко применять различные прыжковые упражнения:

- прыжки с места в длину;
- прыжки в длину с разбега (двойные, тройные, многократные);
- запрыгивание на скамейку и спрыгивание со скамейки, гимнастического коня, другие предметы;
- перепрыгивания через препятствия (барьер, забор, планку или веревку);
- разнообразные прыжки со скакалкой.

Положительные результаты в развитии силы дают упражнения статического характера при максимально возможных степенях напряжения мышц, их растягивания. С этой целью применяются упражнения с сопротивлением партнера в статическом положении.

Другим проявлением силовых возможностей является взрывная сила, которая проявляется и развивается в наибольшей мере в процессе упражнений в прыжках. Здесь наиболее общим и существенным моментом является способность занимающегося сообщить максимальную скорость своему телу в момент отталкивания. В легкоатлетических прыжках эта способность определяется как прыгучесть.

Для развития прыгучести (взрывной силы) у прыгунов применяются различные прыжки:

- подскоки с отягощениями и без них;
- доставание определенных ориентиров в высоту;

– прыжки в глубину с возвышения до 60 см с последующим отталкиванием;

– приседания и полуприседания с отягощением.

Результаты прыжков в большой степени характеризуют уровень развития как абсолютной, так и взрывной силы мышц, прирост которых на разных этапах бывает неодинаковым. Вначале преимущественно увеличивается абсолютная сила, далее наблюдается прирост взрывной силы мышц.

Прыжки выполняются по 4-5 серии по 10 раз после разминки [36, 41, 42, 52, 88].

5. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПЛАВАНИИ

Основной акцент в плавании вольным стилем на дистанции 25-100 м делается на развитие скорости (быстроты), силы и силовой выносливости.

В плавании быстрота проявляется в виде:

– быстроты реакции в ответ на какой-либо внешний раздражитель (выстрел стартера, приближающийся поворотный щит и т. д.);

– скорости выполнения отдельного движения или каждого элемента техники (гребок руками, толчок ногами и т. д.);

– быстроты смены одного движения другим или максимальной величины темпа мышечных сокращений.

Быстрота движений зависит от совершенства техники, силы и эластичности мышц, подвижности в суставах [14].

Наиболее эффективными средствами повышения скорости плавания являются упражнения, выполняемые на ускорение, в которых пловец каждый раз сначала достигает привычного предела скорости движений, а затем в какое-то мгновение пытается, как бы превзойти его.

Упражнения на ускорение делятся на две основные группы:

1) проплывание коротких отрезков (до 25 м) с последовательным (от отрезка к отрезку) увеличением темпа движений. Это позволяет пловцу

настраивать себя на выполнение все более и более быстрых плавательных движений;

2) проплывание коротких отрезков с наращиванием темпа движения от свободного до предельного во время преодоления каждого из отрезков.

При этом каждый раз осуществляется попытка превзойти освоенный ранее темп.

Помимо быстроты, большое внимание необходимо уделять развитию силы и силовой выносливости. Основным фактором развития силы и выносливости мышц выступает их длительная деятельность при значительном и постоянно возрастающем напряжении.

Основным средством развития этих качеств являются упражнения с различного рода отягощениями:

- с преодолением собственного веса;
- с преодолением веса партнера;
- со штангой, гантелями;
- с набивными мячами;
- с резиновыми амортизаторами;
- с блочными устройствами.

Комплексное развитие силовых качеств в плавании осуществляется с помощью следующих методических приемов:

– с однократным преодолением максимального, предельного сопротивления (подъем штанги предельного веса, подтягивания на перекладине и сгибание-разгибание рук на брусьях с дополнительными отягощениями и т. д.);

– с многократным преодолением непредельного сопротивления до значительного утомления или до отказа (многократное поднятие штанги непредельного веса, подтягивание на перекладине и сгибание-разгибание рук в упоре лежа определенное количество раз, плавание с различными специальными тормозящими устройствами и т. д.);

– с многократным преодолением непредельного сопротивления с максимальной скоростью (скоростные упражнения плавания, упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе и т. д.) [59, 61, 62, 64, 65].

Силовая подготовка начинается на суше, затем продолжается в воде.

В большом объеме используются вспомогательные средства: плавательные лопатки, тормозные устройства, резиновые амортизаторы, плавательные доски и другие приспособления.

Силовые упражнения на специальных тренажерах позволяют имитировать рабочие движения пловца. Такая силовая тренировка приводит к более быстрому росту результатов [24, 59].

В программу подготовки по плаванию следует включать и плавание на средние (200 и 400 м) и длинные (800 м и более) дистанции для развития выносливости.

Работая над развитием скоростно-силовых качеств пловцов, не надо забывать и о гибкости. Гибкость, т. е. подвижность в суставах, определяется эластичностью мышц и связок. В плавании кролем на груди особое внимание необходимо уделять развитию подвижности в голеностопном и плечевом суставах. Гибкость улучшается под влиянием специальных упражнений, с постоянно увеличивающейся амплитудой движений. Упражнения на гибкость можно условно разделить на несколько групп:

– круговые движения конечностями с постепенно увеличивающейся амплитудой (до максимальной);

– пружинистые движения с увеличением амплитуды от повторения к повторению;

– маховые движения с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения на гибкость могут составлять самостоятельную часть занятия (5-10 мин), а могут чередоваться с силовыми упражнениями, что более целесообразно. Выполняя упражнения, развивающие гибкость необходимо

постепенно увеличивать количество повторений, амплитуду и скорость движений [61, 62, 80, 94, 99].

6. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ СТРЕЛЬБЕ

Успешное выполнение стрелковых упражнений требует хорошего уровня технической и физической подготовленности, устойчивости нервной системы. Для достижения высоких результатов стрелок должен обладать следующими физическими данными:

– достаточно развитой мышечной системой, умением максимально расслаблять и в наибольшей мере выключать из работы те группы мышц, которые не принимают непосредственного участия в удерживании тела при изготовке, а также при нажатии на спусковой крючок;

– точностью и согласованностью движений, быстротой реакции, хорошо развитым чувством равновесия и т. п.

На развитие этих качеств и должна быть направлена общая и специальная физическая подготовка при подготовке к стрельбе, которая осуществляется с помощью основных (стрельба) и подготовительных (общеразвивающих и специальных) упражнений.

Особое внимание в стрельбе необходимо уделять развитию силовых способностей, которые принято делить на группы:

– собственно силовые (удержание оружия в статическом положении);

– силовая выносливость (стрельба с достаточно большой затратой времени).

Средствами воспитания силы являются упражнения:

– с отягощениями (гантели, набивные мячи, блочные устройства и др.);

– с сопротивлением упругих предметов (резиновые жгуты, эспандеры);

– с преодолением собственного веса (подтягивания, приседания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.);

– статические (напряжение мышц, развиваемое без движения, где усилия мышц направлены на неподвижный объект – нажим на стену, столб и т. п.) [18, 59, 85, 102].

Существует несколько методов развития силы с помощью физических отягощений, однако все они являются различными вариантами соотношений величины отягощения, числа повторений движений, темпа выполнения упражнения и продолжительности отдыха.

При стрельбе необходимость подъема и удерживания оружия требует проявления стрелком не чрезмерно большой мышечной силы, а главным образом силовой и статической выносливости (связанной с относительно длительным и многократным пребыванием в позе изготовки). Поэтому в тренировке для развития силы желательно применять отягощения небольшого веса с большим количеством повторений – до наступления некоторого утомления; затем, после кратковременного отдыха, нужно переходить к выполнению другого упражнения (их должно быть 6-8) для выработки силы, силовой и статической выносливости уже другой группы мышц.

В различных упражнениях, которые выполняет стрелок, основная задача сводится к тому, чтобы противостоять утомлению, вызванному удержанием оружия в относительно устойчивом положении определенное время. Поэтому в тренировку стрелка необходимо включать упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости [8, 13, 16, 21, 66].

Основной метод использования силовых упражнений для подготовки к стрельбе – повторный, так как специфика стрелковых упражнений (количество выстрелов) уже заставляет стрелка неоднократно повторять одни и те же движения для совершенствования своих силовых способностей.

В пулевой стрельбе к выносливости предъявляются особые требования, связанные с характерной статической работой. Специальная выносливость стрелка развивается главным образом во время выполнения самих стрелковых

упражнений. При этом, во-первых, следует вырабатывать высокую степень статической выносливости для обеспечения наибольшей устойчивости системы «тело стрелка – оружие» при производстве каждого в отдельности выстрела и, во-вторых, обеспечивать выдерживание длительной статической нагрузки на протяжении всего упражнения. Поэтому основным методом развития специальной выносливости является тренировка с оружием или его макетом, удерживаемым в позе изготовки.

Для развития специальной статической выносливости, вырабатываемой в процессе тренировки, существует много методов и приемов.

К ним, например, относятся следующие:

– продление времени одноразового удерживания на весу оружия в позе изготовки; после выстрела, не опуская оружия, следует вновь произвести обработку «выстрела» с прицеливанием и нажатием на спуск. При тренировке «вхолостую» необходимо выдерживать «ровную мушку» и многократно нажимать на спусковой крючок в благоприятные моменты, постепенно увеличивая таким образом время прицеливания;

– увеличение интенсивности тренировочной нагрузки, суммарное увеличение времени удерживания на весу оружия за счет чередования действительных выстрелов и обработки выстрелов «вхолостую»;

– развитие силовой выносливости мышц правой (левой) руки и плечевого пояса в позе изготовки за счет длительного удерживания на весу макета оружия. Этот способ удобен тем, что его можно весьма эффективно использовать в любое время дня в домашних условиях.

Для развития чувства равновесия следует применять следующие специально-подготовительные упражнения:

– стояние на одной и двух ногах вдоль и поперек деревянной рейки или бруска, положенного на пол;

– балансирование на доске, уложенной на опору (небольшого диаметра валик);

- балансирование на велосипеде стоящем на месте;
- хождение по рельсе, ребру доски;
- упражнения на бревне и др.

Для развития мышечного чувства и некоторого умения гасить произвольные колебания тела при стоянии в позе изготовки за счет произвольного, сознательного противодействия этим колебаниям, а также для выработки умения тонко управлять своими мышцами нужно создавать на тренировке усложненные условия (например, за счет проведения стрельбы из винтовки стоя). Большую пользу для выработки этих качеств может принести стрельба или тренировка «вхолостую» при искусственном уменьшении площади опоры тела. Для этого нужно в позе изготовки становиться не на пол, а на низкие деревянные шайбы сравнительно небольшого диаметра, концентрируя внимание при этом главным образом на контроль за работой мышц, удерживающих тело в этой позе, а также на том, чтобы уменьшить колебания тела, придать системе «тело стрелка – оружие» наибольшую степень неподвижности. Подобные упражнения хороши и для развития чувства равновесия [21, 29, 59].

7. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В БЕГЕ / ПЕРЕДВИЖЕНИИ НА ЛЫЖАХ

В подготовке лыжников сложился широкий круг упражнений, которые классифицируются по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например, на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Общая выносливость вырабатывается при выполнении работы слабой или средней интенсивности в течение продолжительного времени при ЧСС в границах 110-130 уд/мин. Продолжительность занятий обычно от 1 до 2 часов.

Упражнения для развития выносливости:

- бег на лыжероллерах;
- бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс);
- смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы);
- гребля (байдарочная, народная, академическая);
- плавание на средние и длинные дистанции;
- езда на велосипеде (по шоссе и кросс) и др.

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от стажа физкультурно-спортивной деятельности, периода, возраста и подготовленности.

В лыжном спорте (бег на лыжах) уровень развития силовых возможностей играет одно из определяющих значений в достижении поставленной цели. Тренированные мышцы во время работы способствуют увеличению потребления кислорода, активизируя функции внутренних органов. Испытывая постоянную нагрузку мышцы приобретают выносливость, эластичность.

Тренировка физического качества силы происходит при непосредственной тренировке на лыжах, но основная силовая работа осуществляется при выполнении физической нагрузки, связанной с преодолением отягощения или собственного веса. При данной работе увеличивается поперечник мышц и соответственно их сила. Для равномерного развития силы всех мышц упражнения выполняются из различных исходных положений и подбираются с таким расчетом, чтобы они воздействовали на все группы мышц.

Физические упражнения для развития силы выполняются попеременно для сгибателей и разгибателей. Также следует чередовать нагрузки на ноги, на руки, в положении лежа, стоя.

Эффективное развитие мышечной силы достигается применением упражнений с отягощениями (вес партнера, штанги, гири, гантели, резиновых

амортизаторов, мешка с песком и т. п.). Продолжительное повторение до отказа в каждой серии упражнений с малым весом позволяет развивать силовую выносливость.

Для выработки силовой выносливости, крайне необходимой лыжнику, наиболее приемлем вес от 15 до 30 кг. Главное при выполнении упражнений на выносливость это: количество подходов; темп выполнения; вес отягощения; количество повторений упражнений и интервалы отдыха. Установлено, что для развития выносливости более целесообразна работа сериями с отягощением и с интервалами отдыха, а не работа до отказа.

Комплекс составляется из 8-10 упражнений, охватывающих все основные группы мышц, подобранных в порядке последовательно возрастающей физиологической нагрузки. Для развития силовой выносливости необходимо использовать отягощения $1/3$ от собственного веса тренирующегося, выполняемые с большим количеством повторений в темпе от 40 до 50 движений в минуту. Пульс при этом не должен превышать 150-160 уд/мин. Большой вес не рекомендуется, так как при увеличении веса отягощения у лыжника развивается сила, но теряется скорость движений, необходимая в беге на лыжах.

Ритмичность движений вырабатывают упражнения с резиновыми амортизаторами. Особое внимание уделяется плавности выполнения этих упражнений.

Для развития силы применяются:

1. Упражнения с отягощением собственным весом:

- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа и на брусьях;
- б) подтягивание на перекладине и кольцах;
- в) переход из виса в упор на перекладине и кольцах (силой);
- г) лазание по канату без помощи ног;
- д) приседание на одной и двух ногах;

е) поднимание ног в положении лежа или в висе на гимнастической стенке – в угол и, наоборот, поднимание туловища в положении лежа, ноги закреплены.

2. С внешними отягощениями (штангой, гирями, гантелями, набивным мячом, камнями и другими подсобными предметами):

а) броски, рывки, толчки и жимы указанных предметов одной или двумя руками в различных направлениях;

б) вращательные движения руками и туловищем (с предметами) и наклоны (с предметами).

3. Упражнения в сопротивлении с партнером (различные движения руками, туловищем и т.д.), передвижение на руках в упоре, партнер поддерживает за ноги, скачки в таком же положении и т. п.

4. Упражнение с сопротивлением упругих предметов (резиновыми амортизаторами и бинтами, эспандерами) в различных положениях, разнообразные движения для всех групп мышц.

5. Упражнения на тренажерах. Используются разнообразные тренажеры с тягами через блоки и отягощениями для всех частей тела и групп мышц в различных положениях.

Величина отягощений, количество повторений, интервалы отдыха и сочетание упражнений подбираются в зависимости от пола, возраста, подготовленности и квалификации лыжников, а также от уровня развития силы отдельных групп мышц в зависимости от индивидуального уровня развития мышечных групп.

Развитие быстроты у лыжников способствует выполнению движений с максимальной скоростью и зависит от функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата.

Развитию быстроты способствуют упражнения, выполняемые с большой скоростью и частотой:

– бег на короткие дистанции;

- бег под уклон;
- прыжковые упражнения с отягощением;
- упражнения, выполняемые в затрудненных условиях (на мягком грунте, из более низкого приседа или после соскока с высоты, с отягощениями и т. п.);
- беговые упражнения спринтера (многоскоки с места, повторный бег на короткие отрезки). Длину отрезков и количество их повторений подбирают с таким расчетом, чтобы было возможно пробегать их с одинаковой максимальной скоростью.

Упражнения для развития быстроты с отягощением:

- упражнения с легкой штангой;
- метания и бросания различных снарядов (гирь, набивных мячей, камней, кирпичей, чурок и др.).

При тренировке используются отягощения малого веса и с большой скоростью движения, что способствует развитию скоростно-силовой подготовки лыжника. Для развития быстроты и для скоростно-силовой подготовки спортсмена можно использовать часть упражнений, развивающих силу. Упражнения в основном выполнять сериями до утомления, по 3-4 серии с отдыхом.

Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью) до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности занимающегося.

Равновесие – это способность при внезапных внешних воздействиях удержать тело в максимально выгодном положении. В лыжном спорте равновесие играет очень большую роль. Преодоление спусков на большой скорости, неровностей на трассе, правильное прохождение поворотов требуют от лыжника умения сохранять равновесие.

Равновесие тренируется воздействием на вестибулярный аппарат человека. При тренировке вестибулярного аппарата используются упражнения

выполняемые на уменьшенной площади опоры, а также изменением положения тела по отношению к опоре.

Для развития равновесия необходимо применять:

– маховые и вращательные движения (рук, ног и туловища), а также приседания на уменьшенной опоре;

– тоже на повышенной опоре;

– тоже на неустойчивой (качающейся) опоре;

– ходьба, бег и прыжки на тех же видах опор;

– специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата:

а) наклоны головы вперед, назад, вправо, влево;

б) кружение и повороты головы:

– движения головой в различных положениях (2-3 движения в 1 с);

– повороты на 180 и 360° на месте и в движении;

– наклоны и круговые движения туловищем, кувырки вперед, назад в стороны, тоже многократно с последующим выпрыгиванием вверх и с поворотами на 90-180° в прыжке и другие упражнения вращательного характера. Кроме этого, применяются различные тренажеры (на неустойчивой, вращательной, качающейся, катящейся опоре) развивающие равновесие.

Также для передвижения на лыжах важна сформированность координационных способностей.

Упражнения для развития координации:

– элементы акробатики;

– прыжки и прыжковые упражнения с дополнительными движениями, поворотами и вращениями;

– специальные упражнения для развития координации движений.

При совершенствовании координационных способностей необходимо постоянно обновлять комплексы упражнений, так как они оказывают необходимый эффект лишь до тех пор, пока являются для занимающегося новыми (мало знакомыми).

Гибкость человека зависит от эластических свойств мышечно-связочного аппарата и от форм суставных поверхностей. Хорошая гибкость позволяет увеличить размах и скорость движения, усилия приложения силы. Хорошая подвижность в суставах способствует совершенствованию техники движений.

Гибкость у человека вырабатывается с большим трудом и очень медленно, быстро возвращается к базовому состоянию, поэтому упражнения для развития гибкости необходимо включать в каждое учебно-тренировочное занятие, самостоятельные занятия, утреннюю зарядку.

Развитие гибкости тесно связано с умением расслаблять мышцы, особенно те группы мышц, которые мешают выполнению движения с полной амплитудой. Развивая эластические свойства мышечно-связочного аппарата, надо выполнять движения без излишнего напряжения. Умение чередовать напряжение с расслаблением благоприятно влияет на развитие гибкости.

Для выполнения упражнений на гибкость требуется предварительно разогреть организм, выполнив разминку. Наибольший эффект достигается при выполнении упражнений на гибкость сериями по 6-8 движений, с постепенным увеличением амплитуды. Упражнения выполняются без отягощения, осторожно, некоторые – с помощью партнера. Нельзя допускать появления болевых ощущений, которые свидетельствуют о растяжении мышц. Для лыжника особое значение имеют упражнения, улучшающие подвижность в тазобедренных суставах и в пояснице.

Для развития гибкости применяются:

– маховые и пружинистые упражнения с увеличивающейся амплитудой (рук, ног и туловища);

– тоже с помощью партнера (для увеличения амплитуды).

Для развития скоростно-силовых качеств применяются прыжки и прыжковые упражнения – многократные прыжки с места, на одной и двух ногах из различных исходных положений (из глубокого приседа на всей ступне или на носках) в различных направлениях (вверх, вперед, вверх по склону

или по лестнице, впрыгивание на препятствие, через невысокие барьеры, в глубину с тумбы или обрыва и т. п.). Все прыжковые упражнения можно выполнять с отягощением. Очень важно при выполнении прыжков добиваться максимально высокой скорости отталкивания. Для развития скоростно-силовых качеств целесообразно некоторые прыжковые упражнения выполнять с максимальной скоростью на время, например, прыжки на двух ногах на отрезке 10 или 20 м, тоже, но с преодолением 5-ти барьеров высотой 80 см и т. п. Для развития скоростно-силовых качеств мышц рук и плечевого пояса применяются разнообразные упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом. Величина отягощений в различных упражнениях и для различных групп мышц меняется от малых (25 и более повторений) до средних (13-15 повторений), но никогда не бывает большой и предельной.

Все упражнения выполняются в динамическом характере – с высокой (доступной для величины отягощения) скоростью. Возможно применение различных амортизаторов и эспандеров, приближающих упражнение к характеру движений в лыжных ходах. Но величина усилий и скорость движений при развитии скоростно-силовых качеств в этих упражнениях должна превышать привычную для передвижения на лыжах. Скоростно-силовым упражнением можно считать и имитацию в подъем с палками и без палок, но выполняемую в высоком темпе. Кроме этого, возможно выполнение имитационных упражнений с отягощениями. В этом случае повторные упражнения должны чередоваться с имитацией обычной, без отягощений.

Из перечисленных групп и примерных упражнений составляются комплексы. При этом необходимо учитывать, что условия выполнения упражнений могут изменить его направленность и конечный эффект от применения. Так, бег с высокой скоростью по ровному участку (по дорожке) развивает скорость, а бег в гору способствует развитию силы мышц [3, 7, 28, 35, 38, 74].

8. КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результат в комплексе ГТО определяется уровнем специальной и технической подготовленности, которая характеризует величину развития физических качеств и двигательных способностей, и оценивается при помощи обязательных тестов, и по выбору в соответствии с возрастом, полом и уровнем подготовленности (знаки отличия ГТО).

Контрольные упражнения в видах испытаний на быстроту:

- бег на 10 м с низкого старта – быстрота реакции и скорость первых движений;
- бег на 30 м с низкого старта – способность к стартовому разгону;
- бег на 30 м с хода – абсолютная скорость бега;
- бег на 150 и 200 м с низкого старта – скоростная выносливость (сдвоенный результат на 100 м).

Хорошим показателем технической подготовленности считается разность времени в беге на 30 м со старта и 30 м с хода в пределах 1,5-2 с.

Контрольные упражнения в видах испытаний на выносливость:

- бег на длинные дистанции от 1 до 3 км;
- бег (передвижение) на лыжах 5 км – уровень общей выносливости.

Контрольные упражнения в видах испытаний на силу:

- подтягивание на перекладине 15 раз;
- сгибание-разгибание рук в упоре 30-50 раз;
- приседание с максимальным весом, рывок штанги (юноши);
- 10 приседаний с отягощением 50 % от собственного веса спортсмена на время;

- выпрыгивание вверх на двух ногах на максимальную высоту.

Контрольные упражнения для оценки скоростно-силовых возможностей:

- прыжки в длину с места;
- броски двумя руками набивных мячей (3-5 кг) снизу, вперед, вверх, через голову назад, из-за головы вперед (1,5-3 кг).

Прикладные навыки оцениваются непосредственным выполнением выбранного теста.

При планировании подготовки к выполнению видов испытаний комплекса ГТО необходимо ориентироваться на деятельность центров тестирования, так как при их работе график приема видов испытаний формируется по сезонной схеме распределения видов испытания – зимне-весенний цикл, летний цикл, осенний цикл тестирования. Наиболее высокая загруженность центров тестирования фиксируется в летний период, поэтому необходимо при подготовке учитывать данный фактор.

Интенсивность нагрузки

Интенсивность физических упражнений – это суммарное количество выполненной физической нагрузки с определенной скоростью, т. е. учитывается пройденный путь в единицу времени с определенной мощностью (силовые напряжения в единицу времени), с определенной плотностью занятий (величина времени в промежутках между отдельными упражнениями). Наиболее удобный и информативный показатель интенсивности нагрузки – это частота сердечных сокращений (ЧСС). В массовой физической культуре, темп ходьбы также является одним из показателей интенсивности ФН.

Анализ показателей реакции ЧСС на ФН у взрослого населения позволил выявить пульсовые границы интенсивности нагрузки в ходе занятий по подготовке к выполнению тестов ГТО, что представлено в таблице 8.1.

Таблица 8.1. – Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку в процессе подготовки к тестированию у мужчин и женщин в возрасте от 25 до 79 лет при выполнении различных физических упражнений, входящих в содержание комплекса ГТО

Пол	Возраст (лет)	Средние значения ЧСС в процессе занятий по подготовке к выполнению тестов ГТО (уд/мин)			
		ЧСС min		ЧСС max	
		X ЧСС	% ЧСС _{max}	X ЧСС	% ЧСС _{max}
Мужчины (n=50)	25-29	97,8±8,6	51,2	132,0±13,0	69,1
Женщины (n=50)	25-29	93,9±6,9	49,2	127,5±9,8	66,8
Мужчины (n=50)	30-39	100,9±9,2	55,7	140,0±9,1	77,3
Женщины (n=50)	30-39	90,3±10,6	49,9	128,6±12,3	71,0
Мужчины (n=50)	40-49	98,2±7,3	57,4	133,5±9,7	78,1
Женщины (n=50)	40-49	90,3±10,6	52,8	128,6±12,3	75,2
Мужчины (n=50)	50-59	85,9±3,2	53,4	143,9±16,8	89,4
Женщины (n=50)	50-59	89,1±7,8	55,3	122,4±13,1	76,0
Мужчины (n=50)	60-69	90,9±4,6	60,2	128,6±9,3	85,2
Женщины (n=50)	60-69	95,9±8,7	63,5	129,3±10,3	85,6
Мужчины (n=50)	70-79	85,1±6,5	60,4	117,7±8,2	83,5
Женщины (n=50)	70-79	85,1±7,4	60,4	116,5 ±11,4	82,6

Полученные данные позволяют интерпретировать ФН в процессе всего периода подготовки к тестированию как работу в границах умеренной мощности: минимальная нагрузка соответствует восстановительной зоне, максимальная – аэробной пульсовой зоне и аэробно-анаэробной зоне. Работа в аэробной зоне характеризуется устойчивым состоянием аэробного обмена – усиление дыхания и кровообращения пропорционально интенсивности работы и отсутствие накопления продуктов анаэробного распада. В аэробно-анаэробной зоне помимо аэробного окисления активизируется гликолиз. Выполнение двигательных задач происходит за счет совместной работы медленных мышечных волокон и быстрых мышечных волокон типа А, и в меньшей степени типа Б. Быстрые мышечные волокна типа Б подключаются к работе около верхней границы зоны, где потребление кислорода примерно соответствует МПК. Так как данный тип мышечных волокон не способен

окислять лактат, то его концентрация в мышцах и, как следствие, в крови повышается, что приводит к интенсификации легочной вентиляции и формированию кислородного долга. На данном этапе выполнения упражнения наступает порог анаэробного обмена (ПАНО), обозначающий переход обеспечения энергией на преимущественно анаэробные реакции.

В зависимости от направленности тренировочного процесса при подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО, время выполнения упражнений находится в пределах от 10 мин до 30 мин, что соответствует окислительному и смешанному типу энергообеспечения [33, 103].

Оптимальным уровнем физической нагрузки в физической культуре считается выполняемая работа в пределах от 130 до 170 уд/мин [10]. В соответствии с тем, что при тестировании по программе комплекса ГТО физическая нагрузка должна быть посильна 70 % населения, то целевая частота ЧСС должна находиться в пределах от 64 % до 76 % от максимальной частоты сердечных сокращений, что соответствует аэробной зоне интенсивности (средний уровень интенсивности) [103, 104], что представлено в таблице 8.2.

Таблица 8.2. – Зоны оптимальной частоты сердечных сокращений в процессе подготовки к тестированию у мужчин и женщин в возрасте от 25 до 79 лет

Возраст, лет	Зона оптимальной частоты сердечных сокращений (50–75 % от максимальной), уд/мин
20	100–150
25	98–146
30	95–142
35	93–138
40	90–135
45	88–131

Продолжение таблицы 8.2. – Зоны оптимальной частоты сердечных сокращений в процессе подготовки к тестированию у мужчин и женщин в возрасте от 25 до 79 лет

50	85–127
55	83–123
60	80–120
65	78–116
70	75–113

Данная интенсивность наиболее благоприятна и наименее вредна и может обозначаться как пороговая величина физической работоспособности, гарантирующая стабильное состояние здоровья. Тренировка при ЧСС ниже указанных величин малоэффективна для развития выносливости, поскольку ударный объем крови в этом случае не достигает максимальной величины и сердце не до конца использует свои резервные возможности. В то же время выполнение нагрузки с интенсивностью превышающей максимальный возрастной пульс, требует увеличения продолжительности периода восстановления (отдыха) до 3-4 суток, что лимитирует количество занятий не чаще двух раз в неделю, тем самым удлиняя период подготовки к тестированию, в ряде случаев провоцируя отказ от дальнейшей подготовки к тестированию.

***Частота занятий физкультурно-спортивной деятельностью
взрослого населения, включая занятия по подготовке к выполнению
испытаний комплекса ГТО***

Периодичность занятий в недельном цикле при физкультурно-спортивной деятельности взрослого населения, в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний комплекса ГТО является немаловажным показателем в планировании недельного режима двигательной активности взрослого населения.

Так как изменения физических качеств с возрастом достаточно индивидуальны, то при планировании количества занятий в неделю необходимо учитывать: индивидуальные возрастные изменения, происходящие в органах и системах организма (с возрастом, в первую очередь, ухудшается быстрота, гибкость и ловкость; лучше сохраняется – сила и выносливость, особенно аэробная); уровень физической подготовленности; наличие свободного времени в режиме дня; величину физической нагрузки во время занятий, так как величина воздействия на организм в значительной степени определяет периодичность проводимых тренировочных занятий. Идеальный период восстановления после занятий у людей среднего возраста составляет 48 ч [44]. Соответственно, оптимальная частота занятий в неделю для занимающихся массовым спортом – 3 раза в неделю. Более частые тренировки могут привести к предпатологическим и патологическим состояниям, которые могут возникнуть при нерациональном использовании физических нагрузок и наличии иных сопутствующих факторов повседневной деятельности взрослого человека [84].

У взрослого человека не всегда есть возможность строго придерживаться модельных показателей к двигательной активности, по периодичности занятий в недельном цикле подготовки при физкультурно-спортивной деятельности, то исходя из уровня физической нагрузки и периода восстановления частота занятий может варьировать:

- при выполнении значительной нагрузки максимальной интенсивности (100 % от ЧСС_{max}) восстановительный период составляет более 72 часов, соответственно, занимающийся имеет возможность организовать 2 занятия в неделю;

- при выполнении нагрузки высокой интенсивности (80 % от ЧСС_{max}) – 48 часов – 3 занятия в неделю;

- при выполнении нагрузки средней интенсивности (50-60 % от ЧСС_{max}) – от 12 до 24 часов – от 4 до 6 занятий в неделю;

– при выполнении нагрузки низкой интенсивности (25-30 % от ЧСС_{max}) период восстановления составляет не более 6 ч. Данная нагрузка возможна ежедневно.

В ходе изучения планов подготовки взрослого населения к испытаниям комплекса ГТО и педагогического опроса участников тестирования, выполняющих нормативы комплекса ГТО в центрах тестирования, выявлено, что объем двигательной активности, выраженный количеством занятий в неделю (физическая тренировка по подготовке к тестированию по программе комплекса ГТО), способствует сохранению и повышению уровня физической подготовленности для возрастного периода составляет:

- 25-34 лет – от 3 до 5 занятий, продолжительностью до 120 мин;
- 35-49 лет – от 3 до 4 занятий, продолжительностью от 80 до 100 мин;
- 50-69 лет – от 2 до 3 занятий, продолжительностью от 60 до 80 мин;
- 70 лет и старше – от 3 до 5 занятий, продолжительностью от 30 до 50 мин.

Интервалы отдыха

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Тренировка в фазе недовосстановления недопустима для занимающихся ФКиС, в том числе и при подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО, так как адаптационные возможности людей среднего и пожилого возраста ограничены. По мере старения организма все виды обмена веществ (белковый, углеводный, жировой и энергетический) снижены. В организме формируется избыточное содержание в крови холестерина, липопротеидов и молочной кислоты (даже при незначительных нагрузках). Нерегулярные физические нагрузки, даже умеренной мощности, сопровождаются избыточным накоплением молочной кислоты и снижением уровня глюкозы в крови, сдвигом рН в сторону ацидоза, повышением недоокисленных продуктов в крови и моче (креатинин, мочевины, мочевая кислота и др.). После 40 лет даже умеренная

работа энергетически обеспечивается, главным образом, за счет анаэробного гликолиза, что обусловлено ухудшением удовлетворения кислородного запроса. Также снижаются функции регуляторных систем организма (железы внутренней секреции и ЦНС). После 40-45 лет ухудшаются функции гипофиза, надпочечников и поджелудочной железы, после 50 лет – функции щитовидной и половых желез. Умеренные регулярные физические нагрузки задерживают снижение функций этих желез; значительные нагрузки, а также выполнение упражнений лицами, неадаптированными к ним, угнетают деятельность желез внутренней секреции. Возрастные изменения функций ЦНС и эндокринной системы ухудшают нервную и гуморальную регуляцию всех вегетативных систем организма, при этом, параметры центральной нервной системы и высшей нервной деятельности наиболее устойчивы и менее подвержены возрастным инволюционным процессам. У взрослых умеренная физическая нагрузка активизирует функции центральной нервной системы и высшей нервной деятельности, высокая физическая нагрузка – угнетает их [10, 33, 44].

Таким образом, чем выше величина тренировочной нагрузки и чем старше человек, тем более продолжительными должны быть интервалы отдыха. Так при ФН 80 % – 100 % от $ЧСС_{max}$ продолжительность отдыха составляет более 48-72 часов, что позволяет запланировать в неделю от 2 до 3 занятий. При 60-70 % от $ЧСС_{max}$ период восстановления составляет от 12 до 30 часов, при такой интенсивности физической нагрузки возможна частота занятий от 3 до 5 раз в неделю. При 40-50 % от $ЧСС_{max}$ период восстановления составляет от 12 до 24 часов, что позволяет тренироваться от 4 до 6 раз в неделю. При ФН 25-30 % от $ЧСС_{max}$ организму для восстановления требуется не более 6 ч, что позволяет заниматься физическими упражнениями ежедневно.

При планировании занятий физическими упражнениями необходимо помнить, что при редких занятиях (1 занятие в неделю) достигнутые результаты во время занятия нельзя повысить из-за отсутствия фазы суперкомпенсации в следующую тренировку. Вторым негативным фактором является то,

что организм при редких занятиях возобновляет работу в фазе восстановления, когда физическая форма «откатывается» до исходного уровня или еще находится на этапе так называемой растренированности (в это время физические показатели ухудшаются). Обратная ситуация, когда человек занимается слишком часто, то организм не успевает избавиться от стресса прежней тренировки, что может привести к перетренированности, отсутствию желания тренироваться, усугубит условия получения травм.

9. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от организации занятий по общей физической подготовке, в том числе при подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО, а также условий их проведения, организация самостоятельных тренировочных занятий взрослого населения от 18 лет и старше, осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения жизни, здоровья занимающихся.

Требования к спортивной форме занимающихся

Одежда для занятий физическими упражнениями должна быть удобной, достаточно легкой, не слишком теплой, функциональной, пропускающей влагу, не стеснять движений. Ее размеры и покрой не должны стеснять дыхание и затруднять кровообращение.

Для занятий в зимнее и летнее время одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида двигательной активности.

Обувь должна быть удобная и легкая. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины, потертости и мозоли.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивное оборудование, снаряжение и инвентарь должны соответствовать требованиям безопасности.

Требования к местам занятий общей физической подготовкой (ОФП), в том числе при подготовке к выполнению испытаний комплекса ГТО

Занятия могут проводиться на открытых плоскостных сооружениях и в помещениях.

Плоскостные спортивные сооружения на открытом воздухе могут быть отдельными или комплексными, в состав которых должны входить: комплексная площадка, полоса для преодоления препятствий, «тропа здоровья».

Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью. Травяное покрытие (зеленый газон) должно быть устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

На объектах спортивной инфраструктуры и на прилегающей территории должна проводиться регулярная уборка.

10. МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) КОМПЛЕКСА ГТО

Основанием для допуска является наличие медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО [67]. Целью медицинского осмотра лиц, желающих выполнить нормативы испытаний комплекса ГТО, является определение состояния здоровья (медицинская группа здоровья) и функциональной группы (физкультурная группа – определение уровня физической активности), выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой, выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой, определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры с учетом установленного состояния здоровья

и выявленных функциональных изменений, определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам медицинского осмотра лица, желающие заниматься физической культурой, распределяются по медицинским группам:

1 группа – занятия физической культурой и участие в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных соревнованиях без ограничений;

2 группа – занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа – занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа – возможны только занятия лечебной физической культурой.

Лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа здоровья врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом), врачом-педиатром) оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

Лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена II или III группа здоровья, для решения вопроса о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО направляются к врачу по спортивной медицине.

Отсутствие медицинского заключения или заключение, содержащее неполную информацию, является основанием для недопуска участника, при ухудшении состояния здоровья в период выполнения теста, обучающийся отстраняется от выполнения запланированных тестов [67, 69].

Противопоказания к занятиям ОФП, в том числе к подготовке выполнения испытаний комплекса ГТО [67]:

– субфебрильная температура, т. е. температура, повышающаяся в течение суток до 37–37,9° без явных признаков болезни;

– различные болевые ощущения: в суставах, в мышцах, в позвоночнике (пояснице) при хронических радикулитах и т. д. Возобновить обычные занятия можно только после прекращения этих болевых ощущений;

– появление тахикардии (учащенное сердцебиение), если оно вызывает неприятные ощущения, нужно ограничить или временно прекратить занятия;

– боли в области сердца;

– головные боли и головокружения. Они могут быть следствием нервного состояния или нарушением функции вестибулярного аппарата, или серьезных изменений сосудов мозга, гипертонической болезнью;

– отеки на ногах. Следует посоветоваться с врачом, возможно ли при этом продолжать занятия;

– понижение работоспособности, появление усталости, утомление после занятий физическими упражнениями. Необходимо, прежде всего, ограничить нагрузку, уменьшить дозировку или временно прекратить занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует включать взрослым людям в недельный двигательный режим физическую активность (Physical Activity and Adults) не менее 75 минут энергичных упражнений или 150 минут более спокойной активности в неделю. В России рекомендуемые параметры двигательной активности предписывают заниматься в неделю 125 мин в возрасте 16-29 лет, 115 мин – 30-59 лет, 90 мин – 60-90 лет.

При этом, перед государством и обществом поставлена амбициозная задача, достичь к 2024 году доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом 55 %, а к 2030 – 70 % населения. Однако следует учитывать, что физкультурное доминирование досуговой деятельности у взрослого человека основано, прежде всего, на личных желаниях, мотивах и потребностях и в каждом возрасте цели двигательной активности разнообразны. Соответственно, массовое вовлечение населения Российской Федерации в занятия физической культурой и спортом, в том числе и его участие в реализации комплекса ГТО, является одним из важных механизмов государственной политики по популяризации здорового образа жизни, и эффективность данной работы будет зависеть от организации режима дня, предусматривающего занятия физической культурой и спортом, условиями созданными работодателями по месту работы, развитой спортивной инфраструктурой по месту работы и проживания, качественным кадровым составом отрасли, высокой мотивацией населения к «спортивному» образу жизни, потребности в движении, сформированности в обществе традиций здорового образа жизни. Все это будет способствовать повышению интереса к двигательной активности и вовлечению в физкультурно-спортивную деятельность наибольшего количества населения через различные организационные формы в рабочее и досуговое время, что в свою очередь позволит достигнуть показателей национального проекта «Демография» и федерального проекта «Спорт – норма жизни».

Список литературы

1. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. – Минск: Вышэйшая школа, 1981. – 207 с.
2. Александров С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 11. – С. 51-54.
3. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Методики специальной подготовки лыжников-гонщиков. – М., 1999. – 208 с.
4. Баршай В.М., Курьсь В.Н, Павлов И.Б. Гимнастика: учеб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314 с.
5. Бег по шоссе для серьезных бегунов: пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Туллома», 2007. – 192 с.
6. Буйкова О.М. Профессионально-прикладная физическая культура студентов медицинского вуза: учеб. пособие. – Иркутск: ИГМУ, 2016. – 31 с.
7. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
8. Веревкин-Рахальский Н.А. Пулевая стрельба. – М.: ФКиС, 1994. – 398 с.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 179 с.
10. Виру А.А., Юримьяэ Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
11. Волкова М.А., Иванова Ю.О. Актуальные тенденции развития корпоративного спорта за рубежом и их внедрение в Российской Федерации // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2022. – № 5 (часть 2). – С. 183-189. – URL: <https://vaael.ru/ru/article/view?id=2194> (дата обращения: 02.06.2023).
12. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 180 с.

13. Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. – М.: ФиС, 1984. – 110 с.
14. Горбунов Е.О., Машанов В.С., Машанов С.И. Плавание: развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2020. – 102 с.
15. Григорович Е.С., Трофименко А.М., Малуха И.Н. Производственная гимнастика для работников основных групп умственного труда: метод. реком. – Минск: МГМИ, 2000. – 39 с.
16. Жилина М.Я. Общая и специальная физическая подготовка стрелка. – М., 1982. – С. 32-36.
17. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
18. Золотарев И.Б., Лисин В.С. Пулевая стрельба: учеб.-метод. пособие. – М.: Стрелковый Союз России, 2010. – 313 с.
19. Зюрин Э.А., Абрамова Т.Ф., Матвеев А.П., Петрук Е.Н. Кардиометрические характеристики физической нагрузки у мужчин и женщин 50-59 лет при выполнении тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 7. – С. 53-55.
20. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
21. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка – спортсмена. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
22. Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
23. Кайгородова А.В., Митриченко Р.Х. Физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей: уч.-метод. пособие. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2015. – 35 с.

24. Каунсилмен Дж. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
25. Кликавка А.Е. Корпоративный спорт как средство популяризации здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2017. – № 50.1. – С. 22-24.
26. Книга тренера по легкой атлетике под ред. Л.С. Хоменкова. – 3-е изд., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.
27. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями: учеб.- метод. пособие. – Саратов: ИЦ Наука, 2019. – 180 с.
28. Копе К.К. Методика применения специально-подготовительных управлений лыжника-гонщика. – М.: Лыжный спорт, 1972. – 96 с.
29. Коренков С.А. Некоторые аспекты стрелковой подготовки полиатлонистов // Полиатлон. – 2002. – № 1 (12). – С. 20-21.
30. Коростелёва Е.Н. Методика развития общей выносливости у студентов: метод. указания. – М.: МИИТ, 2014. – 23 с.
31. Корягина Ю.В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие. – Омск: СибГУФК, 2003. – 55 с.
32. Косилина Н., Колтановский А. Производственная гимнастика для работников умственного труда. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 83 с.
33. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 25-40.
34. Коц Я.М., Зимкин Н.В., Панфилов О.П., Волков В.М. Спортивная физиология: учебник для институтов физ. культуры / под общ. ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 150-162.
35. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
36. Легкая атлетика: учеб. для инст. физ. культ. / Н.Г. Озолин, Ю.Г. Травин, В.П. Филин и др. / под общ. ред. Н.Г. Озолина. – 4-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с.

37. Литвинова Е.В. Актуальные проблемы развития сферы досуговых услуг в России // Современные проблемы сервиса и туризма. – 2010. – № 4. – С. 34-40.
38. Маликов В.М., Раменская Т.И. Оценка специально-подготовительных упражнений лыжника-гонщика. – М.: Лыжный спорт, 1972. – 38 с.
39. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1977. – 271 с.
40. Матухно Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие. – Комсомольск-на-Амуре: ФГБОУ ВПО «КНАГТУ», 2013. – 97 с.
41. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега: метод. пособие / сост. В.В. Макиенко. – Калининград, 1998. – 25 с.
42. Мехрикадзе В.В. Прыжки в длину с разбега: пособие. – Минск: БГУФК, 2010. – 34 с.
43. Мильнер Е.Г. Медико-биологические основы массовой физической культуры: учебное пособие – Смоленск, 1990. – 75 с.
44. Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
45. Морозов В.А., Петров А.Н., Шуляченко Н.П. Бег. Развитие скоростных качеств и выносливости: учеб. пособие. – СПб.: Научные технологии, 2021. – 47 с.
46. Национальный проект «Демография». – URL: <https://mintrud.gov.ru/uploads/editor/e4/60/НП%20Демография.pdf> (дата обращения: 15.05.2023).
47. Нифонтова Л.Н. Взаимосвязь самостоятельных занятий различными видами физических упражнений с профессиональной деятельностью трудящихся // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 4. – С. 47-51.
48. Нуксунова А.М. Досуговое поведение россиян // Мониторинг общественного мнения. – 2010. – № 4 (98). – С. 231-246.

49. Обоснование рационального двигательного режима людей пожилого возраста: отчет о НИОКТР ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Тиунова О.В. Москва, 1999. – 138 с.

50. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту: учеб. пособие / под ред. Ш.З. Хуббиева, С.Ш. Намозовой, Т.Л. Незнамовой. – СПб: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2014. – 273 с.

51. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика: учеб. для инст. физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017. – 671 с.

52. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика: учеб. для инст. физ. культ. / под ред. Н.Г. Озолина. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Альянс, 2017. – 671 с.

53. Организация культурно-досуговой деятельности населения России: учеб. пособие / авт. сост. Рылеева А.С. – Курган: Изд-во Курганского государственного университета, 2016. – 226 с.

54. Основы производственной гимнастики: метод. реком. – Пенза: ПГУ, 2015. – 53 с.

55. Отнюкова М.С. Жизненный стиль как фактор формирования досугового пространства // Досуг: Социальные и экономические перспективы: сб. науч. ст. / под ред. проф. В.Б. Устьянцева. – Саратов: СГТУ, 2003. – С. 84-87.

56. Панфилова Е.В. Ценности культуры досуга студенческой молодежи: результаты исследования // Молодой ученый. – 2012. – № 8. – С. 278-283.

57. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.

58. Пирогова Е.А. Физическое состояние мужчин различного возраста и его коррекция с помощью направленных программ оздоровительной тренировки: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра мед. наук: (14.00.12). – М., 1985. – 44 с.

59. Писаренко В.Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза: монография / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с.

60. Писаренко В.Ф. Физическая культура. Методика подготовки полиатлонистов в беге на длинные дистанции: метод. указания для студентов всех специальностей. – Могилев: Белорус.-Рос. ун-т, 2014. – 19 с.

61. Плавание: учеб. / под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 492 с.

62. Плавание: учеб. для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.

63. Платонов В.Н. Скоростные способности и основы методики их развития // Спортивная подготовка [Электронный ресурс]. – URL: https://sportnauka.org.ua/wp-content/uploads/nvos/articles/2015.4_3.pdf (дата обращения: 03.04.2023).

64. Платонов В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса. – Киев: Здоров'я, 1983. – 168 с.

65. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 256 с.

66. Полянский В.П., Флусов Е.В. Комплексование стрелковых и нестрелковых физических нагрузок в тренировке по прикладным видам стрельбы // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 42-45.

67. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду

и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74898631/> (дата обращения: 02.05.2023).

68. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)». – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406525773/> (дата обращения: 17.07.2023).

69. Приказ Министерства спорта РФ от 28 января 2016 г. № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)". – URL: <https://base.garant.ru/71347746/> (дата обращения: 02.05.2023).

70. Приказ Минспорта России от 09.01.2023 г. № 1 «Об утверждении Методических рекомендаций «Восстановление здоровья и работоспособности граждан методами адаптивной физической культуры и спорта». – URL: <https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-09012023-n-1/> (дата обращения: 17.07.2023).

71. Производственная гимнастика с учетом факторов риска для здоровья и факторов трудового процесса: метод. реком. – Казань: ГАУЗ РЦМП, 2019. – 50 с.

72. Пудов Н.И. Советы бегунам. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 55 с.

73. Развитие выносливости в системе физической подготовки курсантов: учеб.-метод. пособие / сост. В.В. Андрианов, А.В. Мещеряков. – Ульяновск: УВАУ ГА(И), 2012. – 50 с.

74. Раминская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков. – М.: СпорАкадемПресс, 2004. – 204 с.
75. Речкалов А.В., Корюкин Д.А. Врачебно-педагогический контроль в физической культуре и спорте: Монография. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2011. – 244 с.
76. Рябинин С.П., Шумилин А.П. Средства и методы развития силовых способностей. – Красноярск, 2007. – 154 с.
77. Садилкин А.Ф. Структура и содержание годичного цикла подготовки полиатлонистов на этапе спортивного совершенствования: дис. ... канд. пед. наук. – Тамбов, 2014. – 187 с.
78. Седова Н.Н. Досуговая активность молодежи // Социологические исследования. – 2009. – № 12. – С. 56-59.
79. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
80. Сермеев Б.В. Спортсменам о воспитании гибкости. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 62 с.
81. Современное пятиборье: учеб. пособие / под ред. С.М. Вайцеховского. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 228 с.
82. Сонькин В.Д., Тиунова О.В. Модель рациональной классификации физических нагрузок // Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре: сборник научных трудов / под общ. ред. В.Д. Сонькина. – М.: ВНИИФК, 1991. – С. 45-56.
83. Спирина М.П., Кизиллов Л.И. Женское легкоатлетическое многоборье и спринт: учеб. пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 159 с.
84. Спортивная медицина: Учебник. / Г.А. Макарова – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 279.
85. Спортивная стрельба: учеб. / Под ред. А.Я. Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.

86. Столяр К.Э., Шутова Т.Н., Андрищенко Л.Б., Витько С.Ю. Производственная гимнастика в новых производственных и социально-экономических условиях труда // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 4. – С. 75-84.

87. Теоретические и практические аспекты двигательной активности взрослого населения с учетом закономерностей и тенденций развития человека в онтогенезе: монография / Э.А. Зюрин, Н.В. Масыгина, Е.Н. Петрук и др. / под общ. ред. Э.А. Зюрина – М.: ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; ГАОУ ВО МГУСиТ, 2022. – 480 с.

88. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учеб. / Г.В. Грецов, С.Е. Войнова, А.А. Германова и др. / под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – 2-е изд., – М.: Академия, 2014. – 288 с.

89. Теория и методика физического воспитания: учебник. Т.2: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

90. Тиунова О.В. Предельный уровень двигательных возможностей мужчин среднего и пожилого возраста // Вестник спортивной медицины России. – № 3-4. – 1995. – С 43.

91. Тиунова О.В. Проведение оздоровительных занятий с мужчинами 40-60 лет: метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1988. – 75 с.

92. Тиунова О.В., Токарь А.В., Ахаладзе Н.Г., Персидский И.В. Переносимость физических нагрузок в старости // Геронтология и гериатрия. – Киев: Институт геронтологии. – 1988. – С. 62-66.

93. Тихомирова А.М., Кочерьян М.А. Корпоративный спорт как фактор стимулирования персонала // Московский экономический журнал. – 2020. – № 10. – С. 590-595.

94. Тухватулин Р.М., Морчукова Л.В. Гибкость и методика ее совершенствования в спорте: учеб. пособие – Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 53 с.
95. Уваров В.А., Гильмутдинов Т.С. Полиатлон: учеб. пособие. – Йошкар-Ола: Марийский гос. ун-т, 2003. – 120 с.
96. Учебник тренера по легкой атлетике / под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.
97. Федеральный проект «Спорт – норма жизни». – URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/5> (дата обращения: 08.06.2023).
98. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учеб. пособие / А.Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова и др. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019. – 296 с.
99. Физическая культура. Подготовка пловцов-разрядников к соревнованиям: метод. указания / сост. Е.А. Малышева, Д.Н. Самуйлов. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2009. – 19 с.
100. Физическая культура. Силовая подготовка спортсменов в зимнем полиатлоне (подтягивание): метод. указания / сост. В.Ф. Писаренко. – Могилев: Беларус.-Рос. ун-т, 2008. – 15 с.
101. Шур М.М., Креер В.А. Воспитание физических качеств у спортсменов. – Витебск: Витебский бизнес-центр, 2012. – 107 с.
102. Юрьев А.А. Пулевая стрельба: учеб. пособие. – М.: Воениздат, 1976. – 426 с.
103. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2006. – С. 34-38.
104. The science of exercise prescription: Martti Karvonen and his contributions / BCMJ, vol. 59, No. 1, January February 2017. – P. 38-41.

**РЕКОМЕНДАЦИИ К НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ**

(утвержденные приказом Минспорта России № 117 от 22.02.2023 г.)

Таблица 1.1. – Рекомендации к недельной двигательной активности
(возрастная группа от 25 до 29 лет включительно) (не менее 9 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

Таблица 2.2. – Рекомендации к недельной двигательной активности
(возрастная группа от 30 до 34 лет включительно) (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

Таблица 2.3. – Рекомендации к недельной двигательной активности
(возрастная группа от 35 до 39 лет включительно) (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75

Продолжение таблицы 2.3. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 35 до 39 лет включительно)
(не менее 8 часов)

3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

Таблица 2.4. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно) (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100

Продолжение таблицы 2.4. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 40 до 44 лет включительно)
(не менее 8 часов)

4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180
----	---	------------------------	-----

Таблица 2.5. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 45 до 49 лет включительно) (не менее 8 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	100 мин 1 занятие в неделю	100
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

Таблица 2.6. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 50 до 54 лет включительно) (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

Таблица 2.7. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно) (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75

Продолжение таблицы 2.7. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 55 до 59 лет включительно)
(не менее 7 часов)

3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

Таблица 2.8. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно) (не менее 7 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	В процессе трудовой деятельности (физкультминутки, динамические паузы, спортивный час, производственная гимнастика)	Производственная гимнастика 15 мин 5 раз в неделю	75
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80

Продолжение таблицы 2.8. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 60 до 64 лет включительно)
(не менее 7 часов)

4.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
----	---	------------------------	-----

Таблица 2.9. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа от 65 до 69 лет включительно) (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
3.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

Таблица 2.10. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа 70 лет и старше) (не менее 6 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Рекомендуемое время и количество занятий	Общее время двигательной активности (мин)
1.	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120

Продолжение таблицы 2.10. – Рекомендации к недельной двигательной активности (возрастная группа 70 лет и старше) (не менее 6 часов)

2.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	80 мин 1 занятие в неделю	80
3.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160

**ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ
ПО ПОДГОТОВКЕ К ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО
ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ОТ 25 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам.

Техника выполнения испытания

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке, не касаясь руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» тестируемый должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность участника к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега переходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт).

Методика подготовки к бегу на 30, 60, 100 м

Испытание проводится среди мужчин и женщин VI-VII ступени как обязательный вид, в VIII ступени – по выбору.

Основными средствами тренировки в беге на короткие дистанции являются:

- повторные ускорения с ходу;
- бег со старта (высокого и низкого) с предельной и околопредельной скоростью;
- повторный бег на больших спринтерских отрезках с целью выработки скоростной выносливости, иногда – интервальная тренировка;
- упражнения с отягощениями, с набивными мячами и другими снарядами и тренажерами;
- специальные беговые упражнения;
- упражнения для развития гибкости.

Подготовка к бегу на короткие дистанции начинается с овладения специальными упражнениями. Подбор данных упражнений зависит от уровня подготовленности занимающегося. Так, часто используемыми специальными упражнениями являются:

- беговые движения ногами лежа на спине. Движения ногами выполняются в быстром темпе;
- однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Упражнение выполняется на ровной площадке 5-6 прыжков, 2-4 подхода (серии);
- многократные прыжки (тройной, пятикратный и десятикратный для хорошо подготовленных) одной или двумя ногами. Выполнить 3-4 прыжка, 2-3 серии;
- прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры (иные искусственные препятствия). Для выполнения упражнения ставится 5-6 барьеров высотой 60-100 см (в зависимости от подготовки). Выполняется 5-10 серий;
- спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях. Выполняется 5-8 прыжков, 1-3 серии;

– семенящий бег выполняется на дистанции 15-30 м в максимально быстром темпе. Шаговые движения ног быстрые, ненапряженные, с малой длиной шага. При выносе бедра голень по инерции двигается вперед, и активно вместе с бедром вниз-назад с загребающим движением стопы до полного выпрямления ноги в колене. При выполнении семенящего бега занимающийся делает в единицу времени как можно больше шагов. Выполнить 1-2 серии;

– бег с высоким подниманием бедра. Выполняется на дистанции 15-30 м. Темп движений при этом беге предельно быстрый, количество повторений 2-3 серии. Бедро поднимается не ниже горизонтального положения, при постановке на грунт (при отталкивании) нога выпрямляется полностью в колене, туловище держится вертикально или слегка наклонено вперед. Упражнение выполняется с небольшим продвижением вперед;

– бег с захлестом голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту;

– бег спиной вперед;

– бег приставными шагами;

– бег прыжками с ноги на ногу на скорость на 10, 15 и 20 м;

– бег прыжками на дистанцию 20-30 шагов с последующим переходом на обычный бег;

– бег с ускорением. Выполняется на дистанции 15-30 м. Скорость бега увеличивается постепенно, мышцы рук и плечевого пояса работают свободно, без напряжения. Достигнув максимальной скорости, продолжаем бежать дальше по инерции, не прилагая больших усилий, переходя на свободный бег, а затем ходьбу. Выполнить 2-3 повторения;

– бег под уклон. Упражнение выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью;

– бег в гору небольшой крутизны на 8-12 м с максимальной скоростью;

– бег по ступенькам.

Специальные беговые упражнения используют в трех целях:

1) Как часть разминки, для активации и разогрева целевых групп мышц. Протяженность и интенсивность упражнений будет небольшой (20-40 м; 1-2 серии).

2) Как средство исправления техники бега. Очевидно, что для новичков крайне важно выполнять специальные беговые упражнения на каждой тренировке. Исправление недостатков техники бега проходит пока организм свеж и адекватно реагирует на небольшую нагрузку (40-50 м; 2-3 серии).

3) Как средство специальной физической подготовки в беге на короткие дистанции. Упражнения выполняются от 5 до 8 раз с максимальной интенсивностью, продолжительностью от 30 до 60 м, данный вид тренировки способствует развитию силовой выносливости.

При планировании подготовки необходимо учитывать фазы в беге на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиш.

Для отработки старта используют повторное пробегание отрезков по 10-15 м сериями по 3-5 повторений.

Для отработки стартового разбега применяют повторное пробегание отрезков до 30 м, с обязательным контролем времени пробегания. Отдых между пробежками 2-4 мин.

После окончания стартового разбега начинается фаза бега по дистанции. Техника бега по 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;
- стабилизация длины шага.

Задача бегуна на этой части дистанции состоит в сохранении максимальной скорости, достигнутой в стартовом разбеге и, по возможности, в ее увеличении.

Чрезвычайно важное значение для эффективного продвижения вперед имеет полное выпрямление ноги во всех суставах во время отталкивания, которое сопровождается махом свободной ноги вперед-вверх. Бедро ноги поднимается на предельную для этого вида бега высоту, чем длиннее дистанция, тем меньше высота подъема бедра, голень находится в расслабленном состоянии.

При этом руки, как и в стартовом разбеге, быстро движутся вперед-назад, синхронно с ногами. Энергичные движения руками не должны вызывать подъем плеч вверх, кисти во время бега полусжаты. Спину держать прямо, не сутулиться.

Окончание дистанции (финиш) фиксируется в момент, когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища (обычно грудью), исключая голову, шею, руки и ноги. Чтобы быстрее преодолеть створ финиша, на последнем шаге надо сделать резкий наклон вперед. Бег по дистанции и финиширование в определенной мере зависят и от скоростной выносливости занимающегося.

Для тренировки различных фаз бега могут быть предложены следующие средства:

– бег на 10-20 м со старта: 3-5 раз x 2-4 серии (отработка старта и стартового разбега);

– бег на 40-60 м со старта: 3-4 раза x 1-2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (переход от стартового разбега к бегу по дистанции и развитие максимальной скорости);

– бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза x 1-2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега);

– повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95 % от предельной: 5-6 раз x 1-2 серии через 3-8 мин отдыха до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега);

– повторный бег на 150-200 м со скоростью 85-95 % от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 мин (совершенствование техники и скоростной выносливости);

– повторный бег на 150-300 м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления (совершенствование скоростной выносливости и техники бега).

Скоростно-силовые и силовые упражнения применяются после скоростной работы в соответствии с общими рекомендациями. Не рекомендуется сочетать в одном занятии работу над развитием максимальной скорости и стартовым разбегом с работой на силовую и скоростную выносливость в больших объемах или «до отказа».

Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных способностей состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а пользоваться достаточно большим арсеналом разнообразных средств и варьировать их. Скоростные упражнения необходимо использовать не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных способностей не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального и сенсорного утомления.

Примерный план тренировок

Занятие 1. Задача: овладение техникой отталкивания в беге и высоким подниманием бедра при выносе ноги вперед.

Разминка. Медленный бег (мужчины 8-10 мин, женщины 4-6 мин). Общеразвивающие гимнастические упражнения преимущественно на координацию движений, силу и гибкость для рук, туловища и ног. Между сериями гимнастических упражнений выполняются упражнения на расслабление и короткие пробежки «трусцой».

Основная часть.

1. Бег с ускорением (мужчины 4х30 м, женщины 3х30 м); бег с высоким подниманием бедра (мужчины 3х20 м, женщины 2х20 м); бег прыжковыми шагами (мужчины 2х20 м, женщины 2х15 м); повторный бег с хода с максимальной скоростью (мужчины 2х60 м, женщины 2х40 м). Отдых в сериях во время возвращения к месту старта, между сериями до восстановления дыхания.

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Заключительная часть. Бег умеренной интенсивности (мужчины 5-12 мин, женщины 3-8 мин). Упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Занятие 2. Задача: закрепление навыка отталкивания в беге и высокого поднимания бедра при выносе ноги вперед.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег семенящий (мужчины 3х20 м, женщины 2х20 м); бег с высоким подниманием бедра (мужчины 3х30 м, женщины 3х20 м); повторный бег с высокого старта (переход с ускорения на свободный бег) (мужчины 4х60 м, женщины 4х40 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения, преимущественно прыжки.

Занятие 3. Задача: овладение свободным бегом по прямой без излишнего напряжения мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег равномерный средней интенсивности (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м); бег с ускорением (мужчины 4х50 м, женщины 3х40 м); бег с околопредельной скоростью (мужчины 4х40 м, женщины 4х30 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Занятие 4. Задача: овладение техникой высокого старта и стартового разгона.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Ускорения с высокого старта (мужчины 4х30 м, женщины 4х20 м); ускорения с высокого старта при положении на старте с более согнутыми ногами и с наклоном туловища, близким к горизонтальному (мужчины 3х30 м, женщины 3х20 м); ускорения из положения высокого старта с опорой одной рукой о землю (полунизкий старт) (мужчины 4х30 м, женщины 4х20 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения, преимущественно прыжки.

Занятие 5. Задача: закрепление техники стартового разгона.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег семенящий, переходящий в бег с ускорением (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м); бег с высоким подниманием бедра, переходящий в бег с ускорением (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м); ускорения из положения высокого старта с опорой одной рукой о землю, переходящие в свободный бег (мужчины 4х60 м, женщины 4х40 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения, преимущественно прыжки.

Занятие 6. Задача: овладение техникой низкого старта и отработка стартового разгона.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег с высоким подниманием бедра (мужчины 3х30 м, женщины 3х20 м); бег прыжковыми шагами (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м). Отработка низкого старта. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш». Ускорения с низкого старта (мужчины 8х40 м, женщины 8х30 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Занятие 7. Задача: закрепление техники низкого старта и совершенствование стартового разгона.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег семенящий, переходящий в бег с ускорением (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м); бег с высоким подниманием бедра, переходящий в бег с ускорением (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м); бег с ускорением с низкого старта, переходящий в свободный бег по дистанции (мужчины 8х50 м, женщины 8х40 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения, преимущественно прыжки.

Занятие 8. Задача: научиться переходить от стартового разгона к свободному бегу по дистанции.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег семенящий, переходящий в бег с ускорением и свободный бег по дистанции (мужчины 3х60 м, женщины 2х60 м); бег с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение и в свободный бег по дистанции (мужчины 3х60 м, женщины 2х60 м); бег с ускорением с низкого старта, переходящий в свободный бег по дистанции (мужчины 4х60 м, женщины 4х50 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Занятие 9. Задача: овладение техникой финиширования.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег семенящий, переходящий в бег с ускорением (мужчины 3х60 м, женщины 3х40 м); бег с высоким подниманием бедра (мужчины 3х30 м, женщины 3х20 м). Пробегание финишного створа с предельной скоростью (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м «бросок грудью» (на последнем этапе гонки резко наклонитесь грудью вперед, отбросив руки назад).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения, преимущественно прыжки.

Занятие 10. Задача: совершенствование техники бега и тренировка.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег с ускорением (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м); бег с хода с финишированием (мужчины и женщины 2х60 м на время); бег в гору 7-15° (мужчины 3х30 м, женщины 3х20 м); бег с низкого старта с финишированием (мужчины 3х40 м, женщины 3х30 м).

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Занятие 11. Задача: совершенствование техники бега и тренировка.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег с высоким подниманием бедра (мужчины 3х30 м, женщины 3х20 м); под уклон (мужчины 4х40 м, женщины 4х30 м); с низкого старта на время (прикидка), 2х100 м мужчины и женщины.

2. Скоростно-силовые и силовые упражнения.

Занятие 12. Задача: совершенствование техники бега и тренировка.

Разминка, как в первом занятии.

Основная часть.

1. Бег семенящий (мужчины 2х40 м, женщины 2х30 м); бег с высоким подниманием бедра (мужчины 2х30 м, женщины 2х20 м); ускорения (мужчины 4х30 м, женщины 3х30 м).

2. Контрольное пробегание дистанции 30, 60, 100 м с низкого старта (мужчины и женщины).

Подтягивание из вися на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Техника выполнения испытания

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

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее 1 с;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Методика подготовки выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине, как силовой тест, включен во все ступени комплекса ГТО, в том числе и VI-XI ступени. Подготовку к подтягиванию на перекладине нужно начинать с определения уровня физической подготовки, сколько раз вы сможете подтянуться без усилий. Далее нужно подготовить мышцы, задействованные в процессе выполнения подтягиваний. Наиболее простым и доступным упражнением является сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Во время выполнения данного упражнения работают схожие группы мышц.

Также необходимо включать в подготовку следующие группы упражнений:

- упражнения с внешним сопротивлением (противодействие партнера);
- статические упоры;
- подтягивание на низкой перекладине с опорой ногами;

– подтягивание на низкой перекладине с отталкиванием одной ногой от опоры;

– подтягивание на высокой перекладине со жгутом;

– подтягивание на высокой перекладине при помощи партнера;

– упражнения с отягощениями и на тренажерах.

Примерный перечень упражнений для развития силы при подготовке к подтягиванию на перекладине:

– и. п. – лежа на спине, носки ног зафиксированы, руки за головой, поднимание туловища в положение сидя; тоже, без фиксации ног, поднимание туловища в положение сидя;

– и. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, поднимание туловища до касания коленей грудью;

– и. п. – лежа на спине, поднять прямые ноги до угла 45° , медленно возвращаясь в и. п.;

– и. п. – сидя на полу в упоре сзади: 1 – согнуть ноги (колени к груди); 2 – выпрямить ноги под углом 90° ; 3 – согнуть ноги; 4 – и. п.;

– и. п. – сидя на полу в упоре сзади: 1 – поднять прямые ноги до угла 90° ; 2 – и. п.;

– и. п. – сидя на полу в упоре сзади: движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45° , вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»);

– и. п. – упор об стену, руки прямые на ширине плеч, спина прямая. Выполняем сгибание и разгибание рук 10-20 раз от 2-5 подходов. По мере подготовки выполняем упражнение в упоре лежа от стола, стула, скамейки, пола (выполняется по мере подготовки или в зависимости от возраста);

– и. п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с различной расстановкой рук (на уровне плеч, максимально широко, соединены вместе) и ног (широко, узко, на подставке); тоже, но преодолевая сопротивление, оказываемое партнером или отягощением; сгибание рук в упоре лежа

- с одновременным подниманием правой (левой) ноги и разгибанием рук. Выполняем сгибание и разгибание рук 15 раз от 2-5 подходов;
- и. п. – упор на брусьях, держать 20-40 с;
 - и. п. – упор на брусьях, сгибание и разгибание рук на брусьях или спинках двух стульев. На первых 5 занятиях упражнение выполняется 5 раз, 3 подхода, по мере подготовки доводим количество сгибаний разгибаний рук до 15 раз, выполнить 3 подхода;
 - и. п. – закрепляем резиновый бинт за перекладину, концы взять в руки, растягивая резиновый бинт, имитация подтягивания: на 1-2 – руки к плечам; на 3-4 – и. п. выполнить 20 раз;
 - и. п. – вис на перекладине (гимнастической стенке): 1 – согнуть ноги; 2 – выпрямить; 3 – в вис углом, держать 20 с; 4 – и. п.;
 - и. п. – вис на перекладине, круговые движения ногами в правую, левую стороны. Выполнить 10 раз;
 - и. п. – вис на перекладине, стоя на стуле подбородок над перекладиной: 1-4 – сгибая ноги в коленях как можно медленнее опускаемся в положение вися; 5-6 разгибая ноги в коленях возвращаемся в и. п.;
 - и. п. – закрепив резиновый бинт (эспандер) на перекладине, вис на перекладине, хват «ладони вперед» руки чуть шире плеч, одну ногу ставим в петлю эластичного бинта или эспандера (длина резинки или эспандера на уровне тазобедренного сустава или регулируется так, чтобы вы могли растянув «резинку» выполнить вис). При помощи рук выполняем подтягивание. Выполнить в 2 раза больше подтягиваний, чем вы выполняли без резинового бинта.
 - и. п. – вис на перекладине, партнер держит вас за бедро (пояс), подтягивание при помощи партнера. Выполнить по 5-10 движений, 2-3 подхода;
 - и. п. – вис на перекладине, подтягивание при помощи маха ногами. Выполнить необходимое количество раз для получения знака ГТО

(в зависимости от плана тренировки на бронзовый, серебряный или золотой знак);

– и. п. – вис на перекладине, подтягивание на перекладине в соответствии с требованиями ГТО. Выполнить 5-10 раз, 3 подхода.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав на 1 с и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– нарушение требований к исходному положению: неправильный хват рук; согнутые в локтевых суставах руки; отсутствие прямой линии тела между головой, туловищем и ногами;

– нарушение техники выполнения испытания:

– подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Методика подготовки выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине

В процессе занятий необходимо выполнять подводящие упражнения, направленные на укрепление мышц верхнего плечевого пояса, а так же освоить сгибание-разгибание рук в упоре лежа:

- перебрасывание набивного мяча из руки в руку;
- броски набивных мячей двумя руками: снизу, от груди, из-за головы;
- из положения виса на низкой перекладине, касаясь ногами пола, выполняется подтягивание до пересечения подбородком линии перекладины, туловище держите прямо;

- подтягивание узким обратным хватом;
- подтягивание узким прямым хватом;
- подтягивание широким хватом;
- подтягивание в тренировочных петлях. Подтягивание в петлях хорошо подходит тем, кто только начинает заниматься, позволяя снизить нагрузку настолько, чтобы она была оптимальной для новичка, достаточно выполнять движение прижимая предплечья к корпусу.

Для успешной подготовки к подтягиванию необходимо укрепить мышцы спины и живота. Представляем примерный комплекс упражнений для подготовки данного упражнения:

Комплекс 1

1. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за голову. Поднять туловище, коснуться локтями колен, возвращаясь в и. п. Количество повторений – 20 раз.

2. И. п. – лежа на животе, руки в упоре на ладони. Поочередно поднимаем правую и левую ногу. Количество повторений – 20 раз.

3. И. п. – лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу. Поднять прямые ноги до угла 45 градусов, вернуться в и. п. Количество повторение – 20 раз.

4. Выполнить упражнение 2.

5. И. п. – лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена, вернуться в и. п. Количество повторений – 16 раз. Тоже самое, поменяв ногу.

6. Выполнить упражнение 2.

7. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Одновременно поднять руки и прямые ноги, коснуться кистями стоп, не сгибая колен и вернуться в и. п. Количество повторений – 12 раз.

8. Выполнить упражнение 2.

9. И. п. – лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и. п. Количество повторений – 12 раз.

Комплекс 2

1. И. п. – вис на низкой перекладине в течение 30 с.

2. И. п. – лежа на животе, руки за голову в замок. Прогнувшись в пояснице поднять туловище и держим 15 с, вернуться в и. п. Выполнить 2 подхода.

3. И. п. – вис на перекладине. Подтянуться коснувшись грудью перекладины и удерживать 15 с, вернуться в и. п. Выполнить 2 подхода.

4. И. п. – упор лежа на предплечья на полу. Удерживать данное положение в течение 1 мин.

5. И. п. – вис на перекладине. Поднять правую ногу до угла в 45 градусов и удерживать данное положение 20 с, вернуться в и. п. Тоже самое, поменяв ногу. Выполнить 2 подхода.

6. И. п. – лежа на животе, руки вперед прямо. Прогнувшись в пояснице поднять туловище, руки прямо и держим 15 с, вернуться в и. п. Выполнить 2 подхода.

7. И. п. – упор лежа. Удерживать данное положение в течение 1 мин.

8. И. п. – лежа на животе, руки за голову в замок. Поднять туловище и ноги одновременно, вернуться в и. п. Количество повторений – 16 раз.

9. И. п. – подтягивание с соблюдением техники ГТО с фиксацией на 5 с в верхней точке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке.

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

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– нарушение требований к исходному положению (постановка рук не соответствует исходному положению, отсутствие прямой линии тела между плечами, туловищем и ногами);

– нарушение техники выполнения испытания;

– нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

– отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;

– превышение допустимого угла разведения локтей;

– одновременное разгибание рук.

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

В возрастной группе 60-69 лет (X ступень) мужчины выполняют сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, в возрастной группе 70 лет и старше (XI ступень норм ГТО) – о сиденье стула. Остальные требования к выполнению испытаний и недопущению ошибок аналогичны требованиям испытания «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу».

Методика подготовки выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа / о гимнастическую скамью / о сиденье стула

При подготовке к выполнению данного вида испытания используются вышеперечисленные упражнения, для лиц старшего возраста выполняются следующие упражнения:

- сгибание-разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, в упоре стоя у стола;
- сгибание-разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

Каждое упражнение выполнять сериями по 6-8 раз.

Примерная программа подготовки для выполнения тестов по оценке качества «Силы»

Оптимальной частотой тренировок являются три занятия в неделю. Более редкие тренировки (раз в 3-5 дней) подойдут тем, у кого замедлено восстановление после физических нагрузок и лицам 40 лет и старше.

В предложенных комплексах указаны ориентиры нагрузки для стабильно систематически занимающихся физической культурой и спортом. На первом занятии или в случае восстановления после перерыва необходимо постепенно увеличивать тренировочную нагрузку – выполнение малого количества подходов не «до отказа», с плавным повышением их количества и интенсивности до обозначенных величин в течение, по крайней мере, 3-4-х недель.

Чередование подтягиваний и сгибаний-разгибаний рук в упоре является великолепным видом тренинга, поэтому две тренировки в неделю «подтягивания плюс сгибание-разгибание рук в упоре» являются оптимальным доступным способом развития мышц плечевого пояса.

В любом тренировочном занятии желательно присутствие подготовительной и заключительной части. В заключительной части необходимо выполнять упражнения на гибкость и растяжку мышц, включенных в работу.

Примерная программа по подготовке к подтягиванию на перекладине для молодежи:

При низком уровне физической готовности к выполнению силовых тестов, необходимо выполнять подтягивание при помощи ног, то есть подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук. *Между подходами:*

1 неделя

1) Имитация подтягивания при помощи резинового бинта. И. п. – закрепляем резиновый бинт за перекладину, концы взять в руки растягивая резиновый бинт, имитация подтягивания: на 1-2 – руки к плечам; на 3-4 – и. п. выполнить 20 раз.

2) Подтягивание при помощи ног, медленно опускаемся в положение виса (5-6 секунд на опускание). Выполняем 3 подхода по 5-6 повторов, отдых между подходами 1 мин.

3) И. п. – лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу. Поднять прямые ноги до угла 45 градусов, вернуться в и. п. Количество повторений – 20 раз.

4) И. п. – лежа на животе, руки в упоре на ладони. Поочередно поднимаем правую и левую ногу. Количество повторений – 20 раз.

2 неделя

1) Подтягивание при помощи ног, медленно опускаемся в положение виса (5-6 секунд на опускание). Выполняем 3 подхода по 6-12 повторов, отдых между подходами 1 мин.

2) Сгибание-разгибание рук в упоре от стола. 3 подхода по 15 повторов, отдых между подходами 1 мин.

3) Подтягивание при помощи партнера. И. п. – вис на перекладине, партнер держит вас за бедро (пояс). Выполнить по 5-10 движений, 2-3 подхода, отдых между подходами 1 мин.

4) И. п. – лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена, вернуться в и. п. Количество повторений – 16 раз. То же самое, поменяв ногу.

3 неделя

1) Подтягивание на перекладине при помощи резинового бинта. И. п. – закрепив резиновый бинт (эспандер) на перекладине, вис на перекладине, хват «ладони вперед» руки чуть шире плеч, одну ногу ставим в петлю эластичного бинта или эспандера (длина резинки или эспандера на уровне тазобедренного сустава или регулируется так, чтобы вы могли растянув «резинку» выполнить вис). При помощи рук выполняем подтягивание. Выполняем 3 подхода по 5-6 повторов, отдых между подходами 1 мин.

2) И. п. – сидя на полу в упоре сзади: движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45°, вверх-вниз и в стороны – скрестно («ножницы»).

3) И. п. – лежа на спине, поднять прямые ноги до угла 45°, медленно возвращаясь в и. п.

4) И. п. – лежа на животе, руки в упоре на ладони. Поочередно поднимаем правую и левую ногу. Количество повторений – 20 раз.

4 неделя

1) Подтягивание при помощи ног, медленно опускаемся в положение виса (8-10 секунд на опускание). Выполняем 2 подхода по 6-12 повторов, отдых

1 мин. Сгибание-разгибание рук в упоре от стула. 3 подхода по 15 повторов, отдых между подходами 1 мин.

2) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. 3 подхода по 15 повторов, отдых между подходами 1 мин.

3) И. п. – лежа на животе, руки за голову в замок. Прогнувшись в пояснице поднять туловище и держим 15 с, вернуться в и. п. Выполнить 2 подхода.

4) И. п. – упор лежа на предплечья на полу. Удерживать данное положение в течение 1 мин.

5 неделя

1) Подтягивание из положения виса (допускается выполнять хлестовые и маховые движение ногами). Выполняем 8 подходов, 50 % от лучшей попытки, отдых между подходами 90 с.

2) Подтягивание на перекладине с махом. И. п. – вис на перекладине, подтягивание при помощи маха ногами. Выполнить необходимое количество раз для получения знака ГТО (в зависимости от плана тренировки на бронзовый, серебряный или золотой знак). Выполняем 3-5 подходов, отдых между подходами 1 мин.

6 неделя

1) Подтягивание на перекладине строго за счет сгибания рук, не допускаются хлестовые и маховые движения ногами, выполняем 50 % от лучшей попытки. Выполняем 8 подходов, отдых между подходами 1 мин.

2) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. 3 подхода по 15 повторов, отдых между подходами 1 мин.

3) И. п. – лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена, вернуться в и. п. Количество повторений – 16 раз. Тоже самое, поменяв ногу.

7 неделя

1) Подтягивание на перекладине из положения виса, каждый подход до максимума. Выполняем 8 подходов, отдых между подходами 90 с.

2) И. п. – упор лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с различной расстановкой рук (на уровне плеч, максимально широко, соединены вместе) и ног (широко, узко, на подставке); тоже, но преодолевая сопротивление, оказываемое партнером или отягощением; сгибание рук в упоре лежа с одновременным подниманием правой (левой) ноги и разгибанием рук. Выполняем сгибание и разгибание рук 15 раз от 2-5 подходов, отдых между подходами 1 мин.

3) И. п. – лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и. п. Количество повторений – 12 раз.

4) И. п. – лежа на животе, руки за голову в замок. Прогнувшись в пояснице поднять туловище и держать 15 с, вернуться в и. п. Выполнить 2 подхода, отдых между подходами 1 мин.

8 неделя

1) И. п. – вис на перекладине, подтягивание на перекладине в соответствии с требованиями ГТО. Выполняем 70 % от лучшей попытки, 3 подхода. Отдых между подходами 1 мин.

2) Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. 3 подхода по 15 повторов, отдых между подходами 1 мин.

3) И. п. – упор лежа. Удерживать данное положение в течение 1 мин. Выполнить 3 подхода. Отдых между подходами 1 мин.

Программа для самостоятельной подготовки имеет огромную вариативность и может формироваться в зависимости от материальной и «территориальной» базы, интереса занимающихся, поставленных задач и границ времени.

Примерная программа по подготовке к подтягиванию на перекладине для подготовки лиц старшего возраста

Таблица 2.1. – Первая неделя – выполняются сгибания-разгибания рук
в упоре от стены – по 5 подходов с разным количеством повторений,
с 1-2 мин перерывом на отдых

Неделя 1	Разминка	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Упражнения на гибкость
Понедельник		5	5	5	5	5	
Среда		5	8	10	8	5	
Пятница		12	10	7	7	5	

Таблица 2.2. – Вторая неделя – выполняются сгибания-разгибания рук
в упоре от стола – по 5 подходов с разным количеством повторений,
с 1-2 мин перерывом на отдых

Неделя 2	Разминка	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Упражнения на гибкость
Понедельник		5	8	5	8	5	
Среда		6	10	6	10	6	
Пятница		7	14	7	7	10	

Таблица 2.3. – Третья неделя – выполняются сгибания-разгибания рук
в упоре от стула – по 5 подходов с разным количеством повторений,
с 1-2 мин перерывом на отдых

Неделя 3	Разминка	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Упражнения на гибкость
Понедельник		8	10	8	10	8	
Среда		10	10	8	6	6	
Пятница		8	12	8	8	8	

Таблица 2.4. – Четвертая неделя – выполняются сгибания-разгибания рук
в упоре от пола на коленях – по 5 подходов с разным количеством
повторений, с 1-2 мин перерывом на отдых

Неделя 4	Разминка	1 подход	2 подход	3 подход	4 подход	5 подход	Упражнения на гибкость
Понедельник		8	8	8	8	8	
Среда		15	10	8	8	8	
Пятница		18	15	12	10	8	

Если задачи какой-либо недели окажутся трудными, то следует повторить эти упражнения еще раз, прежде чем перейти к следующей неделе.

После подготовки организма выполняем сгибание-разгибание рук из положения упор лежа на полу, доведя количество повторений до нормативных требований.

Рывок гири

Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Техника выполнения испытания

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост, при необходимости готовит снаряд и руки для тестирования и встает лицом к судье, и принимает гимнастическую стойку (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки за спиной). За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!». Участник должен, оторвав гирю от помоста, непрерывным движением поднять ее вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать в верхнем положении не менее чем на 0,5 секунды. При этом работающая рука, ноги и туловище должны быть выпрямлены, движение гири и участника остановлены. После фиксации вверху участник должен, не касаясь гирей туловища, опустить ее вниз (без касания помоста) для выполнения следующего подъема.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с.

Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Если участник оторвет гирю до команды «Старт!», судья останавливает выполнение командой «Стоп!», после чего гиря устанавливается в первоначальное положение. Для начала тестирования судья вновь подает команду «Старт!». При нарушении правил техники рывка судья на помосте подает команды: «Не считать!».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

Испытание прекращается судьей в следующих случаях:

- использование каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использование канифоли для подготовки ладоней;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста;
- многократное нарушение правил тестирования (техническую неподготовленность).

Методика подготовки выполнения рывка гири 16 кг

При подготовке к выполнению вида испытания «Рывок гири 16 кг» необходимо уделять внимание двум компонентам:

- тренировке силы и силовой выносливости;
- технике выполнения рывка правой/левой рукой.

Рациональное использование силы и других физических качеств, в сочетании с правильной техникой выполнения упражнения с гирей, позволит раскрыть физические возможности занимающегося и выполнить установленное количество раз рывков гири.

При тренировке силы и силовой выносливости необходимо включать в занятия подготовительные упражнения:

- жим гантелей на максимальное количество раз;
- толчок гантелей на максимальное количество раз;
- махи гирей двумя руками;
- приседания с гирей на груди. Выполняются для подготовки мышц ног;
- жим гири стоя двумя руками;
- рывок гири меньшего веса (на технику выполнения);
- рывок гири меньшего веса на количество раз.

Для подготовки к выполнению рывка гири нужно выполнять упражнения для тренировки мышц спины (становая тяга, подтягивания различным хватом, тяга блока на тренажере) и мышц живота по 3-4 подхода, подходы делать по-разному (первый – поднимаем ноги, второй – поднимаем корпус, третий – скручивания).

Примерная программа тренировок

Понедельник.

Разминка – 15 минут. В нее включают бег, ОРУ (общеразвивающие физические упражнения) и разминку с набивными мячами и гимнастической палкой.

Основная часть:

- махи гирей 8 кг двумя руками – 4 подхода по 12 повторений;
- жим гири 8 кг стоя правой/левой рукой – 4 подхода по 10 повторений;
- рывок гири 8 кг – 4 подхода по 12 повторений.

Заключительная часть:

Становая тяга 2 гирями по 8 кг – 3 подхода по 12-16 повторений.

Тяга верхнего блока за голову на тренажере с весом, позволяющим выполнить 15-20 повторений – 3 подхода.

Подтягивание на перекладине классическим (прямым) хватом, широким хватом, обратным хватом по 1 подходу 3-5 раз.

Среда.

Разминка – 15 минут. Равномерный бег до 5 мин, ОРУ с использованием упражнений скоростно-силовой направленности.

Основная часть:

Рывок гири 8 кг правой/левой рукой 3 подхода по 10-15 раз каждой рукой (отдых 4 минут);

Рывок гири 8 кг – 1 подход до появления жжения в мышцах;

Толчок 2 гантелей по 5 кг – 3 подхода по 12-16 раз (4 минуты ходьбы по залу вместо отдыха).

Заключительная часть:

Подтягивание на перекладине широким хватом, обратным хватом – 1 подход 3-5 раз. Упражнения для растяжки мышц туловища и ног.

Пятница.

Разминка – 15 минут. Равномерный бег до 5 мин. ОРУ с использованием упражнений комплексно-силового характера.

Основная часть:

Рывок гири 8 кг – 2 подхода 80% от максимума каждой рукой.

Выпрыгивание с собственным весом – 3 подхода по 8 повторений.

Тяга верхнего блока за голову на тренажере с весом, позволяющим выполнить 15-20 повторений – 3 подхода.

Заключительная часть:

Подтягивание на перекладине широким хватом, обратным хватом – 1 подход 3-5 раз. Упражнения для растяжки мышц туловища и ног.

Бег на 2000 м, 3000 м

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанции 2000 м не более 15 человек.

Методика подготовки выполнения бега на 2000 м, 3000 м

В основе занятий необходимо придерживаться следующих методических принципов:

- плавное увеличение нагрузок;
- достаточное время на восстановление как в процессе занятия, так и после него;
- ограничение специальных беговых упражнений;
- исключение силовых упражнений.

Подготовку к бегу на длинные дистанции необходимо начинать с чередования ходьбы и медленного бега, продолжительность и скорость которого возрастают по мере тренированности. Каждый начинает с ходьбы либо медленного бега со своей точки отсчета и преодолевает расстояние в медленном, ненапряженном темпе. Например, 100-200 м бега, затем ходьба до восстановления дыхания и снова медленный бег. Так преодолевается круг (до 1 км). Длина пробегаемых отрезков постепенно увеличивается, отрезки ходьбы соответственно сокращаются, и так до тех пор, пока занимающийся не пробежит в медленном темпе установленную дистанцию. Работа осуществляется при пульсе, не превышающем 100-120 уд/мин.

При сочетании ходьбы и бега следует усвоить одно правило: увеличивать пробегаемый отрезок на последующих занятиях можно тогда, когда вы преодолеете данный отрезок легко, без усилий, то есть естественно. Лишь после этого можно постепенно увеличивать дистанцию и время бега.

Занятие начинается с предварительной разминки продолжительностью 12-20 мин. В нее входят общеразвивающие упражнения, включающие в обязательном порядке упражнения, направленные на улучшение подвижности суставов, эластичности мышц, укрепление голеностопного сустава. Также такая разминка необходима для профилактики травм мышц, связок, суставов ног. Упражнения выполняются в равномерном темпе, без напряжения и в динамике (ходьбе), с акцентом на правильное и естественное дыхание. Между упражнениями обязательно делать паузы для отдыха продолжительностью 20-40 с.

Общеразвивающие упражнения:

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах. Производить вращение плечевых суставов в одном направлении (до 10 раз) и в обратном (также до 10 раз).

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая поднята вверх. Наклоны туловища в правую/левую стороны с изменением положения рук. Повторить 5-10 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх, левая опущена. На два счета движение рук назад. Смена положения рук. Повторить 5-10 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх над головой. Вращательное движение руками вперед-назад. Вращение вперед-назад по 5-10 раз.

5. И. п. – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. Делать равномерные наклоны вперед, постепенно доставая пальцами рук носки стоп. Ноги стараться не сгибать в коленях.

6. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, чуть присесть. Руки на коленях. Не поднимаясь, вращать коленями в правую, затем в левую сторону.

7. Различные виды ходьбы: на носках, на наружном и внутреннем сводах стопы, с переходом с пятки на носок (ходьбой заканчивается общая часть разминки в подготовительном периоде).

Отдых в течение 1-2 мин. Обязательной составной частью общеразвивающей разминки являются упражнения, выполняемые у гимнастической лестницы (перекладины, дерева).

1. И. п. – стоя, лицом к гимнастической стенке, руками опереться о перекладину на уровне груди. Поочередно подниматься на носки и опускаться на пятки. Выполнить 30 раз.

2. И. п. – стоя, лицом к гимнастической стенке, руками опереться о перекладину на уровне груди. Правую ногу на носок, круговые вращения в голеностопном суставе в правую/левую стороны. Поменять ногу, тоже самое выполнить левой ногой. Выполнить 30 раз одной ногой.

3. И. п. – стоя боком к гимнастической скамейке, держась за перекладину одной рукой. Свободные размахивания ногой с выведением вперед бедра маховой ноги с последующим захлестыванием голени назад. Упражнение выполняется поочередно каждой ногой в расслабленном положении.

4. И. п. – стоя правым боком к гимнастической скамейке, держась за перекладину одноименной рукой. Левую ногу согнуть в колене до 90 градусов. Круговое движение бедра наружу. Выполнить 10 раз. Упражнение выполняется поочередно каждой ногой без усилий.

Беговые упражнения

1. Семенящий бег. Впереди стоящая нога ставится на носок, с последующим слегка заметным касанием пяткой поверхности беговой дорожки. Опорная нога полностью выпрямляется, составляя одну прямую линию с туловищем. Плечевой пояс расслаблен, руки свободно опущены.

Следите за полным выпрямлением опорной ноги в коленном суставе при ее опускании, не отводите таз назад, стопы ставьте параллельно.

2. Бег с захлестыванием голени назад с поочередным касанием пятками задней поверхности бедра. Поочередными быстрыми движениями голень забрасывается назад, при этом таз несколько выводится вперед, затем голень свободно опускается вниз с постановкой стопы ближе к проекции центра тяжести тела. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают как при беге.

3. Бег с высоким подниманием бедра. Касаться коленом ладоней, находящихся на уровне живота, груди (в зависимости от подготовленности занимающихся).

Упражнения на гибкость

После разогрева мышц можно выполнить растяжку, повышающую гибкость мышц и связок при беге, снижая возможность травмироваться.

Упражнение 1.

Из положения стоя, выполните наклон корпуса к бедрам. Не нужно делать резкие и пружинящие движения. Плавно выполнить 8-10 наклонов.

Упражнение 2.

Стоя на одной ноге, вторую ногу удерживаем за голень руками, подтяните бедро к животу. Держите позицию 2-3 с, потом поменяйте ногу.

Упражнение 3.

Стоя на одной ноге, удерживая стопу второй руками, заведите ее назад к ягодицам, стараясь максимально приблизить пятку к ягодицам. Держите позицию 2-3 с, потом поменяйте ногу.

Упражнение 4.

И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте широкий шаг левой ногой в сторону, согнув колено до 90 градусов, вторую по возможности держим прямой. Опуститесь настолько низко, чтобы оставаться в зоне комфорта, без острых болевых ощущений. Держите позицию 3-5 с, возвращаемся в и. п. Повторить в противоположную сторону.

После завершения бега выполняются упражнения на расслабление:

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, через стороны поднимаем руки вверх, вдох. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой, выдох.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед.

3. И. п. – стоя на одной ноге. Встряхивание другой ноги, выполняющей движения в различных плоскостях. Выполнить 10 раз. Упражнение выполняется поочередно каждой ногой без усилий.

4. И. п. – стоя на одной ноге, маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.

5. Самомассаж мышц, суставов ног.

Объем нагрузок может изменяться в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья, но характер чередования нагрузок и отдыха должен оставаться неизменным. Следует обратить внимание на то, что чем старше человек, тем более актуальным становится принцип постепенности наращивания нагрузок. Суставы немолодых людей перестраиваются гораздо медленнее, чем внутренние органы. Поэтому чем старше человек, тем дольше должен быть период щадящих тренировок.

Планирование тренировочного процесса у лиц среднего, пожилого и старшего возраста необходимо осуществлять исходя из восстановления организма. Если организм медленно восстанавливается после занятий или много работы по дому и на производстве, то тренировочный цикл необходимо растянуть до 4-6 недель.

При планировании занятий важно учитывать два фактора: выбор оптимального времени в течение дня и распределение физических нагрузок – их повторяемость в недельном, месячном и годовом циклах.

Продолжительность бега (длина дистанции) увеличивается лишь в том случае, когда организм адаптировался к определенной беговой нагрузке.

Так, у мужчин и женщин 18-30 лет повышение ЧСС до 75 % по сравнению с исходной величиной считается адекватным при среднем темпе бега; у мужчин 45-55 и женщин 40-50 лет повышение ЧСС до 55 % по сравнению с исходной величиной; у мужчин старше 55 и женщин старше 50 лет – до 40 %. Например, у мужчины и женщины 50 лет исходный пульс равен 78 уд/мин. Значит, продолжительность бега можно увеличивать, если после бега пульс не превышает следующей величины: $78 + 78 \times 0,55 = 121$ уд/мин.

Объективными показателями того, что тренировки идут вам на пользу, являются замедление пульса, нормализация артериального давления, хорошее самочувствие, снижение веса (если он превышал норму).

Таблица 2.5. – Примерная программа первого этапа подготовки к бегу на 2000 м, 3000 м

Недели	Бег (мин)	Ходьба (мин)	Общее количество повторов и затраченное время
1 неделя	1 мин	2 мин	7 раз = 21 мин
2 неделя	2 мин	2 мин	5 раз = 20 мин
3 неделя	3 мин	2 мин	4 раза = 20 мин
4 неделя	5 мин	2 мин	3 раза = 21 мин
5 неделя	6 мин	1,5 мин	2 раза = 15 мин
6 неделя	9 мин	1,5 мин	2 раза = 21 мин
7 неделя	10 мин	2 мин	бег 10 мин, ходьба, бег 10 мин = 22 мин
8 неделя	10 мин	1 мин	бег 10 мин, ходьба, бег 10 мин = 21 мин
9 неделя	22 мин		Без отдыха

Второй этап подготовки к бегу на 2000 м, 3000 м (10-16 неделя)

Бег до 13 мин осуществляется за счет скорости и высокой аэробной производительности для того, чтобы контролировать темп бега на середине дистанции, и чтобы расширить диапазон адаптации организма к аэробной работе. Для этого необходимо использовать метод равномерной тренировки (комфортный бег по дистанции), интервальный (пробегание интервалов) и повторный. Необходимо научиться бежать быстро, сохраняя при этом полный

контроль над техникой бега, без напряжения, при этом сохранить возможность выполнить финишный спурт.

10 неделя. На втором этапе подготовки необходимо использовать переменный метод тренировки. Переменный бег 1000 м: 100 м – медленно, 200 м – быстро, 100 м – медленно, 200 м – быстро, 200 м – медленно, 100 м – быстро, 100 м – медленно. Равномерный бег 1000 м со временем пробегания 8 мин.

11 неделя. Совершенствование техники бега по повороту. Техника бега: наклонять туловище влево для поддержания скорости и направления бега; носок правой стопы ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону. Повторный метод тренировки. Бег по виражу 3 раза по 150 м. Переменный бег по дистанции 600 м: 200 м – быстро, 100 м – медленно, 200 м – быстро, 200 м – медленно. Равномерный бег 800 м со временем пробегания 6 мин.

12 неделя. Отработка техники высокого старта и финиша. Занимающимся предлагается пять раз пробежать по 20-30 м. Для этого они по команде «На старт!» выходят к линии старта, каждый ставит перед линией старта сильнейшую (чаще всего левую) ногу и переносит тяжесть тела вперед настолько, чтобы сохранить равновесие. По команде «Марш!» начинается бег. Во время стартового ускорения длина шагов немного короче, чем при беге по дистанции, туловище наклоняется вперед.

С тактической точки зрения не менее важно овладеть правильной техникой финиширования. В беге на 2000 м необходимо начинать финишное ускорение за 30-70 м до конца дистанции. На финише наклон туловища увеличивается, более энергично и сильно производится отталкивание и мах свободной ногой при согласованной работе руками.

13 неделя. Переменный метод тренировки. Переменный бег 700 м – быстро, 300 м – медленно, 700 м – быстро, 300 м – медленно. Равномерный бег 1000 м со временем пробегания 8 мин.

14 неделя. Контрольный бег на 2000 м.

15 неделя. Бег на время на 2200 м.

16 неделя. За неделю до тестирования по программе комплекса ГТО в центре тестирования снизить объем тренировки, дать отдохнуть организму. Тренировка в пробегании нужной дистанции с нагрузкой 75-80 % от соревновательной.

Ни в коем случае не делать ударных нагрузок за 2-3 дня до старта.

Смешанное передвижение 2000 м, 3000 м

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение 1, 2, 3 км на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. Рекомендуется, тестируемым старших возрастных групп начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Методика подготовки выполнения смешанного передвижения на 2000 м, 3000 м

Методика подготовки выполнения смешанного передвижения на 2000 м, 3000 м представлена в разделе «Бег на 2000 м, 3000 м».

Примерная схема подготовки к смешанному передвижению на дистанции 2000 м, 3000 м:

– 100 м – ходьба, 100 м – медленный бег (для женщин дистанция 1000 м, для мужчин 1500 м);

– 100 м – ходьба в среднем темпе, 300 м – медленный бег (для женщин дистанция 1200 м, для мужчин 1600 м);

– 100 м – ходьба в среднем темпе, 400 м – медленный бег (для женщин дистанция 1500 м, для мужчин 2000 м);

– 50 м – ходьба в высоком темпе, 400 м – медленный бег, 50 м – ходьба в среднем темпе (для женщин дистанция 2000 м, для мужчин 3000 м).

Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. После измерения дистанции и определения трассы, она с обеих сторон размечается флажками, гирляндами, лентами шириной не менее 5 метров.

Старт и финиш лучше организовать в одном месте. Соответственно, на старте должен быть широкий коридор до 10-15 метров.

Техника выполнения испытания

Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Палка держится за рукоятку, дополнительно на запястье одевается петля, которая позволяет не выронить палку.

Цикл движения включает в себя чередование отталкивания ногой и противоположной рукой. В фазе переноса ноги одновременно выносятся противоположная рука с палкой и в момент контакта ноги с опорой устанавливается конец палки на грунт под острым углом к горизонту в сторону движения. В это время начинается давление на палку, облегчая отталкивание ногой.

Участники объединяются в заходе с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Максимальное количество участников в одном заходе 20 человек.

При необходимости участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников.

Высота палок подбирается исходя из роста участника. Формула для определения высоты палок рассчитывается путем умножения роста человека в сантиметрах на величину коэффициента 0,68 (± 5 см).

Методика подготовки выполнения вида «Скандинавская ходьба 3 км»

Периодичность занятий – 3 раза в неделю. Объем нагрузки до 10 км в неделю. Все занятия необходимо проводить с интенсивностью 50-60 % от ЧСС макс.

Рекомендуются следующие варианты темпа ходьбы на этапах подготовки:

– очень медленная – 60-70 шагов в минуту, или 2,5-3 км/ч. С такой скоростью следует начинать занятия лицам пожилого возраста и людям с ослабленным здоровьем;

– медленная – 70-90 шагов в минуту, или 3-3,5 км/ч;

– средняя – 90-120 шагов в минуту, или 4-4,5 км/ч. Данный темп ходьбы рекомендуется для лиц с хорошим уровнем физической подготовленности, не имеющих отклонений в состоянии здоровья;

– быстрая – 120 шагов в минуту и выше, или 5,6-6,4 км/ч. Данный темп рекомендуется людям с высоким уровнем функциональной и физической подготовленности.

Начальная продолжительность ходьбы – 30-45 мин в медленном темпе, 2-3 раза в неделю, постепенно увеличивая продолжительность ходьбы до 60 мин с периодичностью до 4-5 раз в неделю (три занятия в составе организованной группы в рамках Московского долголетия и 2 занятия самостоятельных в выходные дни). Пороговой величиной интенсивности нагрузки, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект, принято считать работу на уровне 65 % от максимальной возрастной ЧСС (соответствует пульсу около 120 уд/мин).

Таблица 2.6. – Примерный план тренировок по подготовке лиц пожилого и старшего возраста к выполнению вида испытания «Скандинавская ходьба на 3 км»

День недели	Время занятия	Интенсивность, темп	Структура тренировки
1 неделя			
Понедельник	70 мин	60-65 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 30 мин ходьба 15 мин ходьба с ускорением 8-10 мин упражнений на восстановление
Среда	70 мин	60-70 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 20 мин ходьба 15 мин ходьба с ускорением 10 мин ходьба в гору 8-10 мин упражнений на восстановление
Пятница	70 мин	60-70 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 15 мин ходьба 10 мин ходьба в гору 15 мин ходьба с ускорением 5 мин медленная ходьба на технику 8-10 мин упражнений на восстановление
2 неделя			
Понедельник	70 мин	60-70 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 10 мин ходьба 15 мин ходьба с ускорением 10 мин ходьба в гору 10 мин силовые упражнения 8-10 мин упражнений на восстановление
Среда	70 мин	60-70 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 15 мин ходьба 15 мин ходьба с ускорением 10 ходьба в гору 10 мин растяжка 8-10 мин упражнений на восстановление

Продолжение таблицы 2.6. – Примерный план тренировок по подготовке лиц
пожилого и старшего возраста к выполнению вида испытания
«Скандинавская ходьба на 3 км»

Пятница	70 мин	60-70 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 30 мин ходьба 15 мин ходьба с ускорением 8-10 мин упражнений на восстановление
3 неделя			
Понедельник	70 мин	60-65 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 25 мин ходьба 15 мин ходьба с ускорением 5 мин медленная ходьба на технику 8-10 мин упражнений на восстановление
Среда	70 мин	60-65 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 30 мин ходьба 5 мин ходьба в гору 10 мин силовые упражнения 8-10 мин упражнений на восстановление
Пятница	70 мин	60-65 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 35 мин ходьба 5 мин отдых 5 мин ходьба с ускорением 8-10 мин упражнений на восстановление
4 неделя			
Понедельник	70 мин	60-65 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 30 мин ходьба 5 мин отдых 10 мин ходьба с ускорением 8-10 мин упражнений на восстановление
Среда	70 мин	60-65 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 35 мин ходьба 5 мин ходьба в гору 5 мин ходьба с ускорением 8-10 мин упражнений на восстановление

Продолжение таблицы 2.6. – Примерный план тренировок по подготовке лиц
пожилого и старшего возраста к выполнению вида испытания
«Скандинавская ходьба на 3 км»

Пятница	65 мин	60-65 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	15 мин разминка 10 мин ходьба 10 мин ходьба с ускорением 10 мин. ходьба 10 мин силовые упражнения 8-10 мин упражнений на восстановление
---------	--------	--	---

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

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

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания, по команде судьи, участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Методика подготовки выполнения вида «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье»

Физические упражнения, применяемые для развития гибкости можно условно разделить на динамические и статические. Они, в свою очередь, бывают активными (за счет усилий самого занимающегося) и пассивными (осуществляемые при помощи партнера или устройств с амортизаторами и отягощениями).

С возрастом показатели гибкости меняются в связи с изменениями, происходящими в мышцах и суставах. В основном это уменьшение эластичности и растяжимости мышечно-связочного аппарата и изменение суставного хряща.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Комплексы таких упражнений могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. В процессе выполнения махов, наклонов и рывковых движений для развития подвижности следует придерживаться следующих параметров нагрузки:

- количество упражнений на одном занятии – 8-10;
- количество подходов – 3-4;
- количество движений в одном подходе – 10-15;
- интенсивность по амплитуде – средняя;
- интенсивность по темпу – 30 движений в мин;
- продолжительность интервалов отдыха между подходами 2-3 мин.

Для людей среднего, пожилого и старшего возраста при подготовке к выполнению вида испытания «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», выполняемые упражнения могут носить активный или смешанный характер, а также выполняться в динамическом или смешанном статодинамическом режиме.

Средствами развития гибкости являются:

- упражнения на расслабление;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;

– махи с постепенным увеличением амплитуды.

Примерный перечень упражнений для тренировки физического качества «Гибкость»

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения туловищем в правую/левую сторону.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища направо и налево.
3. И. п. – стойка ноги врозь. Наклоны вперед, ноги слегка согнуты в коленях.
4. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны в правую/левую стороны.
5. И. п. – стойка боком (лицом) к гимнастической стенке, рукой (руками) взяться за перекладину на уровне пояса. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад.
6. И. п. – стойка ноги врозь, две ширины плеч. Руки на пояс. Полуприсед.
7. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в любом удобном положении. Оттягиваем носки максимально вниз внутрь/наружу.
8. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в любом удобном положении. Тянем носки к голени внутрь и наружу.
9. И. п. – сидя на полу, ноги разведены на 2 ширины плеч, выпрямленные в коленях. Наклон вперед к правой/левой ноге.
10. И. п. – сидя на полу, ноги слегка согнуты и разведены на ширину плеч, руки с внешней стороны обхватывают голени. Усилием рук выполнить наклон вперед.
11. И. п. – сидя на полу, ноги вперед. Сгибая левую ногу в коленном суставе, захватить ее левой рукой за нижнюю часть голени и подтянуть пятку к правому бедру, вернуться в и. п. То же самое выполнить правой ногой к левому бедру.

12. И. п. – лежа на спине, поднять ноги на высоту 20 см от пола. Развести ноги в стороны, вернуться в исходное положение.

13. И. п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, стараясь бедром как можно ближе приблизиться к груди, вернуться в и. п. То же самое выполнить второй ногой.

14. И. п. – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты. Положить ноги на пол справа/слева.

15. И. п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, прижаты стопа к стопе. Максимально расслабить тазобедренный сустав, на выдохе – нагнуться вперед к носкам ног. Спину стараться не округлять, голову не опускать.

16. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, встать на носки на первую перекладину, руками держаться на уровне плеч, ноги прямые, пятки свисают. Пружинистое покачивание поочередно на каждой ноге и одновременно на обеих ногах с опусканием пятки как можно ниже уровня опоры.

17. И. п. – стоя лицом к гимнастической стенке, встать на носки на первую перекладину, руками держаться на уровне плеч, ноги прямые, пятки свисают. Пружинистое покачивание на обеих ногах с опусканием пятки как можно ниже уровня опоры.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

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

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

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Методика подготовки поднимания туловища из положения лежа на спине

Подготовка к выполнению поднимания туловища из положения лежа на спине осуществляется в процессе комплексной тренировки по другим видам испытания комплекса ГТО. При тренировке данного упражнения необходимо соблюдать принцип постепенного увеличения нагрузки. Первый месяц выполняется 3 подхода по 20 с, отдых между подходами 2-3 мин. Второй месяц – 3 подхода по 30 с, отдых между подходами 2-3 мин. Третий месяц – выполняется 2 подхода по 60 с в среднем темпе, без напряжения. Четвертый месяц выполняется подход в соревновательном режиме до контрольного времени. Для увеличения емкости энергетических ресурсов положительный тренировочный эффект дадут упражнения продолжительностью 90 с. Для развития мощности оптимальными будут отрезки времени 30 с.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности:

- прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди на месте.
- И. п. – встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Оттолкнувшись двумя ногами, подпрыгните на максимальную высоту и подтяните колени как можно ближе к груди. Балансирующие движения рук помогут сохранить равновесие в ходе

прыжка, приземлившись совершите следующий прыжок. Выполните 5-7 прыжков, 3-4 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед.

И. п. – встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Оттолкнувшись двумя ногами, подпрыгните на максимальную высоту и подтяните колени как можно ближе к груди. Балансирующие движения рук помогут сохранить равновесие в ходе прыжка, приземлившись, совершите следующий прыжок, при этом продвигаясь вперед. Выполните 5-7 прыжков, 3-4 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку. И. п. – встать лицом к скамейке, правую ногу поставить на скамью. Руки согнуты в локтевых суставах, спина прямая. Толчком правой ноги выполнить резкую смену ног, помогая при этом руками толкнуться вверх как можно выше. Следить за тем, чтобы нога на скамейку ставилась на всю стопу. Выполнить 20-30 раз, 3-4 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– «напрыгивания-спрыгивания» на скамейку. И. п. – встать лицом к скамейке, ноги слегка согнуты в коленях, на ширине плеч, руки перед собой согнуты в локтях. Толчком двух ног выполните быстрый прыжок на скамейку и тут же спрыгните на пол. Приземлитесь на обе ноги и одновременно поднимите согнутые руки перед грудью. Гасите энергию удара о землю за счет сгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Важно при прыжках «держат спину», амортизировать колени, помогать руками. Выполнить 10 раз 3-4 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– прыжки через барьеры двумя ногами. Поставить 7-10 легкоатлетических барьеров на высоту 76 см. И. п. – встать лицом к барьерам, ноги на ширине плеч, колени согнуты на 90 градусов, руки перед собой в свободном положении. Оттолкнувшись двумя ногами, перепрыгнуть через середину барьера, подтянув колени к груди. Прыжки должны совершаться

непрерывно. Выполнить 3-4 серии. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – ноги на ширине плеч, колени согнуты до прямого угла, руки перед собой согнуты в локтях. Прыжком выполнить максимальное отталкивание вперед двумя ногами, разгибая тазобедренные и коленные суставы, приземление на всю стопу. Важно не прогибать спину, не наклонять вперед плечи, стопы ставить на всю подошвенную часть. Выполнить 5-10 прыжков с продвижением вперед, 3-4 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища, ноги вытянуты. Поднимайте и опускайте прямые ноги до угла 45-90 градусов. Выполнить 10 раз 3-4 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – основная стойка. Выполнить упор присев – упор лежа – упор присев – выпрыгнуть вверх. Выполнить 10 раз 3-4 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – основная стойка. Выполните 10 выпрыгиваний вверх из полуприседа. Повторить 2-3 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – лежа на спине, носки ног зафиксированы, руки за головой. Поднимание туловища в положение сидя, вернуться в и. п. Повторить 2-3 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Поднимание туловища до касания коленей грудью, вернуться в и. п. Повторить 2-3 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – лежа на спине. Поднять прямые ноги до угла 45°, медленно возвращаясь в и. п. Повторить 2-3 подхода. Отдых между подходами 1 мин;

– и. п. – сидя на полу в упоре сзади: 1 – согнуть ноги (колени к груди); 2 – выпрямить ноги под углом 90°; 3 – согнуть ноги; 4 – и. п.;

– и. п. – тоже: 1 – поднять прямые ноги до угла 90°; 2 – и. п.;

– и. п. – тоже: движения прямыми ногами, поднятыми до угла 45°, вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»);

– и. п. – лежа животом на стуле, руки за головой одновременно поднимать туловище и прямые ноги, максимально прогибаясь;

– и. п. – лежа на спине, ноги на стуле, руки за головой: 1-3 – прогнуться; 4 – и. п.;

– и. п. – лежа на спине, руки в стороны: 1 – максимально прогнуться; 2 – и. п.;

– и. п. – упор лежа сзади, ноги согнуты, ступни упираются в край стула (скамьи): 1 – прогнуться; 2 – и. п.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах)

Бег на лыжах (передвижение 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 декабря 2010 г. № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 с и т. д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

Методика подготовки к бегу на лыжах (передвижению на лыжах)

Выполнение данного вида испытания возможно при условии овладения техникой передвижения на лыжах.

Тренировка выносливости и силы осуществляется при комплексной тренировке при подготовке к тестированию по программе ГТО. Специальная подготовка осуществляется в летне-осенний период при подготовке по видам испытаний: бег, скандинавская ходьба, смешанное передвижение.

С выпадением снега и установлением снежного покрова, пригодного для катания на лыжах, необходимо проводить равномерные тренировки с умеренной интенсивностью, обращая внимание на техники передвижения.

Накатав необходимый объем низкоинтенсивной работы (катание осуществляется без напряжения, отсутствуют сбои в технике, после завершения тренировки вы не чувствуете ярко выраженной усталости) переходим к скоростной работе.

За 7 дней до тестирования последний раз делайте ускорения. За 4 дня проведите равномерную тренировку объемом не более 2 дистанций или не более 30-40 минут. Накануне соревнований, а то и за 2 дня до них – никаких тренировок! Максимум просто погуляйте на лыжах.

Таблица 2.7. – Примерный план тренировок по подготовке лиц среднего, пожилого и старшего возраста к выполнению вида испытания «Бег на лыжах (передвижение на лыжах)»

День недели	Время занятия	Интенсивность, темп	Структура тренировки
1 неделя			
Понедельник	70 мин	60-65 % от макс. ЧСС	Разминка. 10 мин без лыж. 5 мин на лыжах (проехать дистанцию до 1 км в умеренном темпе). Основная часть. Равномерная тренировка. Преодолеть дистанцию с работой 60 % от соревновательной. Заключительная часть. 8-10 мин упражнений на восстановление

Продолжение таблицы 2.7. – Примерный план тренировок по подготовке лиц среднего, пожилого и старшего возраста к выполнению вида испытания «Бег на лыжах (передвижение на лыжах)»

Среда	70 мин	60-70 % от макс. ЧСС	Разминка. 10 мин без лыж. 5 мин на лыжах (проехать дистанцию до 1 км в умеренном темпе). Основная часть. Интервальная тренировка. 500 м медленно, 500 м ускорение. Заключительная часть. 8-10 мин упражнений на восстановление
Пятница	70 мин	60-70 % от макс. ЧСС 70 % при ускорении	Разминка. 10 мин без лыж. 5 мин на лыжах (проехать дистанцию до 1 км в умеренном темпе). Основная часть. Повторная тренировка. 1 км равномерного хода на лыжах. 5 ускорений в гору (до 300 м). 4 x 200 м ускорение 3 x 150 м финишные ускорения. 5 мин медленный бег на лыжах с контролем техники. 8-10 мин упражнений на восстановление

Кросс (бег по пересеченной местности)

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша.

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяженности.

Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

Начальник дистанции совместно с судейским корпусом окончательно определяют площадки для стартов и финишей, места сбора участников перед стартами, места для размещения и работы судейских бригад, медицинской службы.

Далее производится окончательное измерение трасс, которые затем размечаются разноцветными флажками, гирляндами с обеих сторон.

Маркированная трасса представляет собой замкнутый круг или «петлю» определенной длины (желательно кратной 500 м) с отметками через каждые 100-200 м, шириной не менее 5 метров.

В соответствии с числом участников, место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Методика подготовки к кроссу (бегу по пересеченной местности)

Тренировка к данному виду испытания осуществляется комплексно. Специальная физическая тренировка осуществляется в соответствии с методикой подготовки к бегу и смешанному передвижению.

Смешанное передвижение по пересеченной местности

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия. При чередовании ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски преодолевать бегом, а подъемы – шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное (вертикальное) положение туловища, ногу ставить загребаящим движением сверху-вниз под себя, исключая «натякание» на нее.

Последовательность сочетания двигательных действий:

1) прохождение дистанции начинается с медленной ходьбы, далее переход на ускоренную ходьбу, затем на бег;

2) в момент, когда испытуемый почувствует усталость, рекомендуется перейти на ускоренную ходьбу;

3) при появлении ощущения отдыха и восстановления сил для бега рекомендуется снова перейти на бег.

Альтернативным подходом к выполнению преодоления дистанции, является начинать дистанцию с бега.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Методика подготовки к смешанному передвижению по пересеченной местности

Тренировка к тестированию по программе ГТО осуществляется комплексно. Специальная физическая тренировка осуществляется в соответствии с методикой подготовки к скандинавской ходьбе и смешанному передвижению.

Таблица 2.8. – Примерный план тренировок по подготовке к выполнению вида испытания «Смешанное передвижение»

День недели	Время занятия	Интенсивность, темп	Структура тренировки
1 неделя			
Понедельник	60	65 % от максимальной ЧСС; темп средний	5 минут разминка 45 минут ходьба 10 минут заминка
Среда	60	65 % от максимальной ЧСС; темп средний	5 минут разминка 45 минут ходьба 10 минут заминка
Пятница	60	60-70 % от максимальной ЧСС;	7 минут разминка 45 минут ходьба 10 минут заминка
2 неделя			
Понедельник	60-70	60-70 % от максимальной ЧСС; темп средний	7 минут разминка 45 минут сочетание ходьбы и бега (беговые отрезки не более 50 м) 10 минут растяжка, дыхательная гимнастика
Среда	60-70	65-75 % от максимальной ЧСС; темп средний, выше среднего при ускорении	5-7 минут разминка, дыхательные упражнения 45 минут ходьба с упражнениями для мышц ног 5 минут силовые упражнения 10-13 минут заминка
Пятница	60-70	65-75 % от максимальной ЧСС; темп средний, выше среднего при ускорении	5-7 минут разминка 45 минут сочетание ходьбы и бега (беговые отрезки не более 80 м) 5 минут растяжка 10 минут дыхательные упражнения

Продолжение таблицы 2.8. – Примерный план тренировок по подготовке к выполнению вида испытания «Смешанное передвижение»

3 неделя			
Понедельник	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 75 % при ускорении темп средний	5-7 минут разминка 30 минут ходьба 25 минут ходьба с ускорением 8-10 минут заминка
Среда	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 75 % при ускорении; 75-85 % бег темп средний	5-7 минут разминка 20 минут ходьба с переходом на бег 25 минут ходьба с ускорением 10 минут силовые упражнения 8-10 минут заминка
Пятница	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 70-80 % при ускорении; 75-85 % бег темп средний	5-7 минут разминка 15 минут ходьба 30 минут ходьба в гору с ускорением 10 минут упражнения на гибкость 8-10 минут дыхательные упражнения
4 неделя			
Понедельник	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 70-80 % при ускорении 75-85 % бег темп средний	5-7 минут разминка 10 минут ходьба 35 минут ходьба в гору с ускорением 10 минут силовые упражнения 8-10 минут заминка
Среда	60-65	60-70 % от максимальной ЧСС; 70-80 % при ускорении 75-85 % бег	5-7 минут разминка, дыхательные упражнения 45 минут ходьба в темпе 100-120 шагов в минуту 5 минут в темпе 120-140 шагов в минуту 10-12 минут упражнения на гибкость
Пятница	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 70-80 % при ускорении; 75-85 % бег темп средний	5-7 минут разминка, дыхательные упражнения 25 минут ходьба с ускорением 10 минут сочетание ходьбы и бега 8-10 минут заминка

Продолжение таблицы 2.8. – Примерный план тренировок по подготовке к выполнению вида испытания «Смешанное передвижение»

5 неделя			
Вторник	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 75-85 % при ускорении 75-85 % бег темп средний	5-7 минут разминка 15 минут ходьба 25 минут ходьба в гору с ускорением 15 минут сочетание ходьбы и бега 8-10 минут заминка
Четверг	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 75-85 % при ускорении 75-85 % бег	5-7 минут разминка 10 минут ходьба в сочетании с бегом 30 минут ходьба с ускорением 15 минут силовые упражнения 10 минут заминка
Суббота	70	60-70 % от максимальной ЧСС; 75-85 % при ускорении; 75-85 % бег темп средний	5-7 минут разминка 10 минут ходьба в сочетании с бегом 35 минут ходьба с ускорением 10 минут упражнения на гибкость 8-10 минут заминка

Плавание

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

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

Методика подготовки к виду испытания «Плавание»

Выполнение данного вида испытания возможно при условии овладения одним из способов плавания.

Тренировка выносливости и силы осуществляется комплексно при подготовке к тестированию по программе ГТО. Специальная физическая

тренировка осуществляется соответствии с методикой подготовки в беге, скандинавской ходьбе и смешанном передвижении.

Таблица 2.9. – Примерный план тренировок по подготовке к выполнению вида испытания «Плавание»

День недели	Время занятия	Интенсивность, темп	Структура тренировки
1 неделя			
Понедельник	60 мин	60-65 % от макс. ЧСС	<p>На суше (15 мин):</p> <p>1) разминка: упражнения к ходьбе и беге, ОРУ без предметов, упражнения для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, ног.</p> <p>В бассейне (45 мин):</p> <p>1) разминка: 4x25 м комплексное плавание, темп низкий. Отдых 2-3 мин.</p> <p>2) 4x25 м, совершенствование техники плавания.</p> <p>3) 2x25 м, преодолеть с доской на ногах.</p> <p>4) 2x25 м, преодолеть с доской при помощи рук.</p> <p>5) 10 повторений – совершенствование техники поворотов.</p>
Среда	60 мин	60-70 % от макс. ЧСС	<p>На суше (15 мин):</p> <p>1) разминка. Упражнения для развития гибкости и укрепления мышц туловища, рук и плечевого пояса. Упражнения, имитирующие движение ногами в способе плавания брасс (кроль), приседания.</p> <p>В бассейне:</p> <p>1) разминка: разминка: 4x25 м комплексное плавание, темп низкий. Отдых 2-3 мин.</p> <p>2) 4x25 м, совершенствование техники плавания.</p> <p>3) совершенствование скольжения по водной поверхности стилем брасс (кроль), внимание на хорошем продвижении вперед и дыхании.</p> <p>4) преодоление дистанции в среднем темпе с акцентом на повороты и финишное ускорение.</p>

Продолжение таблицы 2.9. – Примерный план тренировок по подготовке к выполнению вида испытания «Плавание»

Пятница	60 мин	60-70 % от макс.	<p>На суше (15 мин):</p> <p>1) разминка. Упражнения для мышц туловища, развитие гибкости руки плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами. Приседания с исходным положением стоп, характерным для рабочих движений при плавании брассом.</p> <p>В бассейне:</p> <p>1) разминка: плавание 50 м (избранным способом плавания), акцент внимания на правильном дыхании.</p> <p>2) 4x25 м, совершенствование техники плавания.</p> <p>3) 2x25 м, преодолеть с доской на ногах.</p> <p>4) 2x25 м, преодолеть с доской при помощи рук.</p> <p>5) 10 повторений – совершенствование техники поворотов.</p> <p>6) соревнования на дальность скольжения после стартового прыжка с тумбочки.</p>
---------	--------	------------------	--

Метание спортивного снаряда весом 500 г, 700 г

Участники VI-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда: женщины – весом 500 г, мужчины – 700 г. Метание проходит на стадионе в секторе для метания копья или любой ровной площадке, в обозначенный коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин.

После выполнения попытки, судья при отсутствии нарушения,

дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

Методика подготовки в метании спортивного снаряда

Умение метать далеко и точно – важный прикладной навык. При изучении техники метания, необходимо выполнять следующие правила:

1. Метайте только на открытой площадке, соблюдайте правила и технику безопасности во избежание несчастных случаев. Перед броском обязательно убедитесь, что в направлении метания нет людей, животных, предметов, которые могут пострадать.

2. В начале изучения техники метания, не метайте спортивный снаряд в полную силу, делайте это свободно, без напряжения, обращая главное внимание на технику.

3. Следите, чтобы в броске участвовала не только рука, но и мышцы нижних конечностей и туловища.

Техника метания

Метание спортивного снаряда осуществляется 2 способами: стоя с места и в движении. Основой для метания является быстрое сокращение мышц из предварительного растянутого положения, так называемого «положения натянутого лука». Оптимальный угол вылета спортивного снаряда для обеспечения максимальной дальности равен 42-45°.

Метание спортивного снаряда стоя на месте является основным и базовым способом, который поможет вам овладеть и остальными способами метания. При метании этим способом стоят лицом в направлении метания, снаряд в правой (левой) руке. Держится спортивный снаряд над плечом, локоть метящей руки смотрит вперед немного кнаружи.

Спортивный снаряд держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты (как при держании копья), так и поперек. Еще один вариант хвата, снаряд для метания обхватывают четырьмя пальцами сверху, а большим снизу (рисунок 1а).

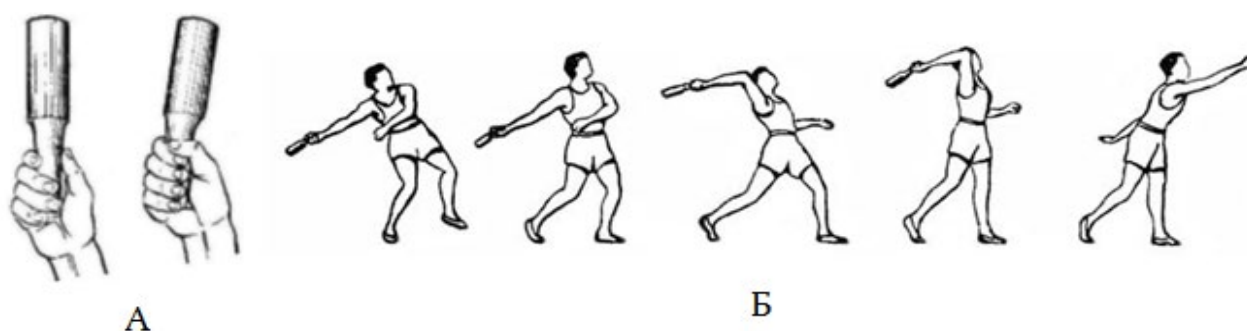


Рисунок 1 – Держание и метание с места спортивного снаряда

Отведение руки назад (замах) может проводиться двумя способами: по дуге вниз-назад и прямо-назад. И. п. – в положении шага левая (правая) нога впереди, сгибая правую ногу, повернуть корпус вправо и отвести спортивный снаряд прямо назад. С выпрямлением правой ноги и поворачиваясь грудью вперед, выполнить бросок снаряда, пронося его над плечом (рисунок 1б).

Совершенствование техники метания спортивного снаряда с места проводится с использованием подготовительных упражнений.

1. Метание с места из и. п. стойка ноги врозь с отведением руки со снарядом прямо-назад, вначале в медленном темпе, затем это упражнение выполняется из и. п. левая нога впереди, правая нога назад, отведение руки

со снарядом прямо-назад с имитацией броска, а в последующем – с броском (рисунок 2).

2. Метание с замахом по дуге вниз. Начинается бросок с быстрого выпрямления правой ноги и поворота грудью вперед, выполнить выпуск снаряда



Рисунок 2 – Обучение метанию спортивного снаряда

3. Метание в цель с постепенным увеличением дальности броска. Нужно установить хорошо видимую цель на расстоянии 15-20 м и стараться попасть в нее. Постепенно цель переносится на 5 м и более.

Метание спортивного снаряда с разбега. Разбег может производиться с трех шагов, а для достижения наибольшей дальности метания – с 10-15 и более шагов.

В начале разбега снаряд несут в согнутой руке, впереди правого плеча на уровне головы, весь разбег ритмичным и ускоряющимся.

Подготовка к отведению снаряда начинается за 5 шагов до контрольной отметки метания, как правило, с момента постановки левой ноги на дорожку (при метании правой рукой).

С шагом правой ноги спортсмен начинает поворачиваться левым боком по направлению метания и одновременно отводить руку со снарядом прямо-назад, необходимо сохранить вертикальное положение туловища.

Бросковый шаг обычно называют «скрестным», с началом «скрестного» шага (правой ногой перед левой) необходимо оттолкнуться левой ногой, это

сопровождается значительным наклоном и поворотом туловища направо. Рука с гранатой занимает положение замаха. Правая нога ставится всю стопу и сгибается в коленном и тазобедренном суставах.

«Захват» выполняется за счет сгибания и разгибания правой ноги в коленном суставе с некоторым поворотом его внутрь и завершается касанием левой ногой грунта. При этом происходит поворот правой руки, слегка согнутой наружу, а левой внутрь. Бросок снаряда выполняют не одной рукой, а совместными усилиями ног, туловища и рук.

Заключительное движение – правая рука со снарядом «выносятся» из-за спины локтем вперед, а выпуск гранаты заканчивался захлестывающим движением предплечья и кисти. Выпускается снаряд под углом 40-42° к горизонту.



Рисунок 3 – Техника метания спортивного снаряда с разбега

Для совершенствования техники метания выполняют следующие упражнения:

И. п. – стоя на левой, лицом в сторону метания, рука с снарядом над плечом, имитация отведения снаряда на первых двух бросковых шагах в ходьбе и медленном беге. С шагом правой повернуть туловище вправо, правая рука полувыпрямлена, а левая согнута и выносится перед грудью. С шагом левой плавно полностью выпрямить правую руку. Выпуск снаряда заканчивался захлестывающим движением предплечья и кисти.

Из и. п. – левым боком в сторону метания, левая стопа повернута внутрь под углом 45°, тяжесть тела на правой. Перенести вес тела на левую и, оставляя плечи сзади, сделать скрестный шаг правой, ставя ее на заранее начерченную линию. После этого возвратиться в и. п. То же, но с поднятой правой ногой скрестно перед левой, выполнить легкий прыжок с левой на правую. Следить за отсутствием вертикальных колебаний тела и за «скручиванием» туловища вправо.

Метание спортивного снаряда с четырех бросковых шагов в ходьбе, а затем – медленном беге. Следить, чтобы туловище на первых двух бросковых шагах было вертикально, а отведение снаряда проходило свободно, без замедления движения.

Метание спортивного снаряда с укороченного (4-6 беговых шагов) разбега. То же, но увеличивая длину и скорость предварительной части разбега постепенно, добавляя по 2 беговых шага. Обращать внимание: на постепенно ускоряющееся движение в разбеге; на своевременное отведение снаряда прямо назад; в броске – на последовательное включение в работу мышц ног, туловища и метаемой руки, ускоряющейся к окончанию рывка с захлестывающим движением кисти.

Постепенно увеличивая темп, добивайтесь слитного выполнения. С целью предупреждения травм перед метанием, обязательно сделайте разминку, состоящую из пробежки продолжительностью 2-3 мин, нескольких гимнастических упражнений, пробегания с максимальной скоростью отрезков 10-20 м 2-3 раза.

После этого выполните специальные подготовительные упражнения:

1. И. п. – левая рука вверх, правая вниз, пальцы в кулаках. 1-2 – два отведения рук назад; 3-4 – тоже, сменив положение рук. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 – круги руками вперед; 1-4 – круги руками назад. Повторить 6-8 раз.

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1 – отвести локти назад (рывок); 2 – повернуть туловище налево и резким движением отвести руки назад ладонями кверху; 3-4 – тоже в другую сторону. Повторить 4-6 раз.

4. И. п. – о. с. 1 – прогибаясь и отводя голову назад, руки вперед, вверх, в стороны; 2 – резко наклоняясь вперед, мах руками назад до отказа, ноги прямые; 3 – выпрямиться и присесть на полной ступне, руки вперед; 4 – и. п. Выполнить 6-8 раз.

Те же упражнения необходимо выполнить со снарядом в руках.

5. Имитация броска со снарядом прямо перед собой, через препятствия или в насыпь.

Тренировки станут эффективнее, если вы будете внимательно выполнять следующие советы:

1. На тренировках учите метать с различной силой, постоянно ищите рациональную технику броска.

2. Первые броски выполняйте свободно с небольшим усилием метаемой руки.

3. По мере закрепления правильной техники увеличивайте дальность броска и точность метания по цели.

4. За одну тренировку делайте 30-40 бросков, но в полную силу метайте не более 8-10 раз.

5. Метать лучше в тренировочном костюме, чтобы постоянно сохранять тепло, особенно мышц плечевого пояса.

6. Не торопитесь форсировать достижение результата, сначала овладейте техникой, а затем постепенно увеличивайте результат.

7. Когда нет под рукой снаряда, отрабатывайте технику метания без него или метая камни различного размера и массы.

Подводящие упражнения для совершенствования навыков метания:

– различные виды метания малого мяча;

- метание камня, набивного мяча весом 3-5 кг из различных исходных положений: двумя руками от груди; двумя руками из-за головы; двумя руками снизу-вперед; двумя руками снизу-назад (по 5-10 раз);
- метание в горизонтальную цель на расстоянии 5-10 м (4-8 раз);
- метание снаряда двумя руками из-за головы с места из положения «натянутого лука» (3-6 раз);
- метание снаряда с места в горизонтальную цель на расстоянии 6-15 м (4-6 раз);
- метание снаряда с места, выполняя шаг правой ногой вперед при выпуске снаряда (3-6 раз);
- отведение снаряда на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2-6 раз);
- отведение снаряда в медленном беге с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2-6 раз);
- метание снаряда с разбега на технику (5-6 раз);
- метание снаряда с 6-8 шагов разбега (5-6 раз);
- метание снаряда с разбега на дальность (3-6 раз).

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 исходное положение: стойка ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

– при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

– использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

– заступ за линию отталкивания или касание ее;

– отталкивание с предварительного подскока;

– поочередное отталкивание ногами;

– использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

– уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Совершенствовать технику прыжков необходимо в соответствии с развитием двигательных качеств. В самостоятельных занятиях с помощью различных прыжковых упражнений следует развивать скоростно-силовые качества:

– поочередные отталкивания вверх правой и левой ногой (по 2-3х15-30 раз);

– выпрыгивания стоя ногой на опоре высотой 20-30 см (по 2-3х15-20 раз; мужчины выполняют с гантелями);

– прыжки по ступенькам лестницы: на обеих, одной, с ноги на ногу, отталкиваясь о каждую, через 1-3 ступеньки;

– многократные выпрыгивания вверх из упора присев или из глубокого приседа (3-6х10-20 раз);

– многократные прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте (2-4х8-20 раз);

– тоже, но с продвижением вперед (2-4х6-15 раз);

– многократные прыжки через препятствия (натянутая резина) высотой 20-50 см вперед, назад, боком, лицом к нему, на одной и двух ногах (по 2-3 х 5-12 раз);

- многократные прыжки в положении стоя ноги врозь, руки на поясе с поворотом на 180-360° (2-4 x 5-8 раз);
- прыжки в шаге (3-6 x 5-10 раз);
- прыжки в шаге через 5 беговых шагов (3-4 x 30-40 м);
- скачки на одной ноге (3-5 x 5-10 раз);
- прыжки со скакалкой (на двух, вращая вперед или назад, боком вправо или влево, двойным вращением; на одной; в приседе);
- с 4-6 шагов разбега, выталкивание вверх с доставанием ориентира рукой или головой (6-12 раз).

При определении нагрузки в самостоятельных занятиях следует учитывать, что в прыжковых упражнениях нужно выполнять до 50 отталкиваний, количество прыжков на скакалке может достигать 350 раз.

**Э.А. Зюрин, Е.Н. Петрук, Е.Н. Бобкова, А.П. Матвеев,
В.В. Ерошов, Д.А. Мальцев**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ЗАНЯТИЙ
В РЕЖИМЕ НЕДЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ОТ 25 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Формат 60x84¹/₁₆. Тираж 500 экз.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Печ. листов 9,13. Подписано в печать 12.10.2023 г.
Заказ № 23/136

Отпечатано в ФГБОУ ВО «СГУС»,
г. Смоленск, проспект Гагарина, 23.
Тел.: (4812) 30-71-69

ISBN 978-5-91812-234-1

