**МБОУ «Лицей № 1»**

**Проект**

**«Путь к сдаче всероссийского комплекса ГТО»**

Выполнил: Бухтияров Константин Алексеевич, ученик 11 А класса

Руководитель проекта Коршун Ольга Петровна, учитель физической культуры

2020

Г. Нефтеюганс

| *Цель работы*: понять, как готовиться к сдаче ГТО  Задача: рассмотреть подготовку к сдачи отдельных нормативов  В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.  В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.  **Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.  **Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.  **Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.  **Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.  **Структура комплекса** включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.  **Рассмотрим подготовку к сдаче определенных нормативов:**  **Подтягивание.**  **1 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА от 0 до 1**  **\* Проблема:** ты пока слишком слаб для собственного веса.  **\* Решение:** выполняй только обратную часть подтягиваний.  График тренировок:  1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание. 2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание. 3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание. 4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.  **2 группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: от 2 до 4**  **\* Проблема:** ты не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения связи мозг-мышцы.  **\* Решение:** делай большее количество сетов с меньшим количеством повторов.  График тренировок:  1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха. 2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха. 3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха. 4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.  **Третья Группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 5 ДО 7**  **\* Проблема:** ты довольно силен, но тебе не хватает мышечной выносливости.  \* **Решение:** делай большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов.  **Четвёртая группа: ЛУЧШАЯ ПОПЫТКА: ОТ 8 ДО 12**  **\* Проблема:** такой результат не проблема, ты просто слишком силен для собственного веса.  \* **Решение:** подтягивайся с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, ты сможешь подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз. График тренировок: прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного.  **Прыжок с разгона**  Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.  (Начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).  Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена.  Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,  Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.  Прыжок в длину «согнув ноги»  Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.  Приземление: с падением в сторону, с выбиванием  После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.  **Метания снаряда**  13-25  Разбег  Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.  Финальное усилие  Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.  Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.  ***Метание мяча***  13-26  ***Метание гранаты***  13-27  Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.  Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад, плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади, локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.  Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).  **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | — бронзовый значок |  | — серебряный значок |  | — золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девушки | | | Юноши | | | Виды |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ** | | | | | | | |
| 1. | 18 | 17,6 | 16,3 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | Бег на 100 м (сек.) |
| 2. | 11,50 | 11,20 | 9,50 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | Бег на 2 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 15,10 | 14,40 | 13,10 | или на 3 км (мин., сек.) |
| 3. |  |  |  | 8 | 10 | 13 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) |
|  |  |  | 15 | 25 | 35 | или рывок гири (число раз) |
| 11 | 13 | 19 | — | — | — | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) |
| 9 | 10 | 16 | — | — | — | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз) |
| 4. | 7 | 9 | 16 | 6 | 8 | 13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) |
| **ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | 310 | 320 | 360 | 360 | 380 | 440 | Прыжок в длину с разбега (см) |
| 160 | 170 | 185 | 200 | 210 | 230 | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) |
| 7. | — | — | — | 27 | 32 | 38 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) |
| 13 | 17 | 21 | — | — | — | или весом 500 г (м) |
| 8. | 19.15 | 18.45 | 17.30 | — | — | — | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 25.40 | 25.00 | 23.40 | или на 5 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | | | — | — | — | или кросс на 3 км по пересеченной местности \* |
| — | — | — | Без учета времени | | | или кросс на 5 км по пересеченной местности \* |
| 9. | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 0.41 | Плавание на 50 м (мин., сек.) |
| 10. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 11. | Дистанция: 10 км | | | | | | Туристический поход с проверкой туристических навыков |
| 12. | 11-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | Самозащита без оружия (очки) |
| 12 | | | | | | | количество испытаний в возрастной группе |
|  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | число необходимых испытаний для получения знака отличия Комплекса \*\* |
| \* Для бесснежных районов | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость. | | | | | | | |

**Мной были выбраны следующие нормативы:**

* Из обязательных:

1. Бег на 100 м;
2. Бег на 2 км;
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине;
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

* По выбору:
  + 1. Прыжок в длину с разбега;
    2. Бег на лыжах на 5 км;
    3. Стрельба из пневматической винтовки;
    4. Метание спортивного снаряда.

**Упражнения для подготовки:**

* **Бег**

**1—е занятие**

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные беговые упражнения.

а) бег высоко поднимая бедро.

б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

5. Пробежки с низкого старта 4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.

6. Игра «салки маршем» (описание игры).

7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3—5 мин. с переходом на ходьбу.

**2—е занятие**

1. Бег в медленном темпе 7—8 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег. При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голенностопном и коленном суставах. Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см—1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой). 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат — дистанция 30—60 м.

6. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности. 4—6 минут с переходом на ходьбу.

**3—е занятие**

1. Бег в медленном темпе 8—10 минут.

2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.

3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.

4. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.

5. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).

6. Пробегание отрезков 150—200—300 метров, используя спуски и подъемы.

7. Бег в медленном темпе 5—6 минут.

**4—е занятие**

1. Бег в медленном темпе 10—12 минут.

2. Общеразвивающие упражнения.

3. Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.

4. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).

5. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.

В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:

а) бег в медленном темпе до 25—30 минут по ровной и пересеченной местности;

б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);

в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;

г) бег в переменном темпе (чередуя пробегание отрезков в быстром, умеренном и медленном темпе);

д) повторное пробегание отрезков 30—60—100—200—300 м с заданной скоростью, эстафеты; е) подвижные игры с бегом и прыжками.

* **Прыжки в длину**

1. Научить отталкиванию. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).

2. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

3. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.

4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.

5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

* **Метание**

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1 м перед собой.

2. Бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.

3. Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола. Метание через вертикальные препятствия.

4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. (Обращать внимание на ритм последних шагов).

5. Метание в коридор 2—3 м с выполнением разбега по прямой линии.

6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

* **Подтягивания**

**День первый**. Шесть подходов к турнику: 1 — 5 подтягиваний, 2 — 4, 3 — 3, 4 — 2, 5 — 1, 6 — 1. Первый подход начинается провисанием на прямых руках в 10 секунд, а шестой подход таким же провисанием заканчивается (это актуально относительно каждого дня занятий, если используется первая или вторая техника).

**День второй**. Шесть подходов: 1 — 6, 2 — 5, 3 — 4, 4 — 3, 5 — 2, 6 — 1.

**День третий**. Шесть подходов: 1 — 7, 2 — 6, 3 — 5, 4 — 4, 5 — 3, 6 — 2.

**День четвертый**. Шесть подходов: 1 — 7, 2 — 6, 3 — 5, 4 — 4, 5 — 3, 6 — 3.

**День пятый**. Шесть подходов: 1 — 8, 2 — 7, 3 — 6, 4 — 5, 5 — 4, 6 — 4.

**День шестой**. Шесть подходов: 1 — 8, 2 — 7, 3 — 6, 4 — 5, 5 — 5, 6 — 5.

На следующий день необходимо сделать перерыв для восстановления организма и закрепления полученного результата. После этого новая шестидневка и так четыре по 6 дней. Затем меняют технику подтягивания.