

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Улан-Удэ
2017

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Рекомендовано учебно-методическим советом БГУ
в качестве учебного пособия для обучающихся по направлениям
подготовки бакалавриата и специалитета

Улан-Удэ
Издательство Бурятского государственного университета
2017

УДК 796.011:378(075.8)
ББК 75.113я73
Т 384

Утверждено к печати редакционно-издательским советом
Бурятского государственного университета

Р е ц е н з е н т ы

А. Е. Павлов, д-р пед. наук, доцент
Г. Б. Бардамов, канд. пед. наук, доцент

Т 384 **Технология подготовки студентов вуза к сдаче
нормативов ГТО: учебное пособие / сост. А. Г. Шарга-
ев. — Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверсите-
та 2017. — 100 с. ISBN 978-5-9793-0051-1**

Пособие содержит требования и нормативы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, основы технологии подготовки к сдаче норм комплекса, даются советы, рекомендации и комплексы упражнений утренней зарядки для повышения уровня физической подготовленности с учетом возрастных особенностей, призвано оказать помощь в формировании общекультурных и общепрофессиональных компетенций на занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», реализуемой в рамках образовательных программ высшего образования по направлениям подготовки бакалавриата в соответствии с требованиями Федерального образовательного стандарта.

Адресовано студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура», а также всем желающим сдать нормативы нового комплекса ГТО.

УДК 796.011:378(075.8)
ББК 75.113я73

ISBN 978-5-9793-0051-1

© А. Г. Шаргаев, составление, 2017
© Бурятский госуниверситет, 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, а также и создания эффективной системы, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, в соответствии с Указом Президента Российской Федерации В. Путина с 1 сентября 2014 г. В Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как программная и нормативная основа физического воспитания населения страны.

Разработаны и утверждены планы мероприятий поэтапного внедрения и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), приняты меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местных уровнях. Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» предусматривает: для школьников это добавление баллов к ЕГЭ, для студентов — прибавку к стипендии, а для работающего населения — прибавку к зарплате.

Являясь программной и нормативной основой в системе физического воспитания, ВФСК «ГТО» имеет своей целью способствовать формированию морального и духовного облика современной студенческой молодежи, их всестороннему гармоничному развитию, сохранению здоровья и творческой активности, сознательного отношения к труду, воспитанию патриотизма.

Введение нормативов ГТО имеет особое значение для привлечения к занятиям физической культурой и спортом всех возрастных групп населения страны, в том числе работающей и студенческой молодежи и ознакомление их с влиянием физических упражнений на организм человека, а также предусматривает повышение уровня физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость. ГТО включает упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками при занятиях лыжными гонками, плавании, стрельбой, метанием мяча (гранаты), прыжках и др.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Введение	4
Овладение техникой отдельных видов спорта, включенных в комплекс ГТО	
1. Легкая атлетика	5
1.1. Специальные упражнения бегуна	5
1.2. Бег на короткие дистанции	6
1.3. Прыжки в длину с разбега	14
1.4. Метание гранаты	21
1.5. Кросс	27
2. Гимнастика	29
2.1. Подтягивание на перекладине	29
2.2. Рывок гири	30
2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	32
2.4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине»	38
2.5. Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»	40
Контрольные вопросы	45
3. Лыжные гонки	46
3.1. Общая характеристика	46
3.2. Классические ходы. Техника и методика обучения	46
3.3. Коньковые ходы. Техника и методика обучения	56
Контрольные вопросы	62
4. Плавание	63
4.1. Общая характеристика	63
4.2. Техника и методика обучения плаванию	64
Контрольные вопросы	73
5. Стрельба из пневматической винтовки	74
Контрольные вопросы	75
6. Самозащита без оружия	76
7. Туристический поход	77
7.1. Туристский поход с проверкой туристских навыков	79
7.2. Ориентирование на местности по компасу	80
7.3. Выбор места для установки палатки	82
Контрольные вопросы	83
8. Приложения	85
8.1. Утренняя гигиеническая гимнастика	85
8.2. Самоконтроль при занятиях утренней гигиенической гимнастикой	87
8.3. Примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики	88
Библиографический список	98