

ББК 75.48

А 72

Рецензенты: заведующая кафедрой физической культуры и медицинской реабилитации, доктор медицинских наук **Н.И. Ишекова**; руководитель физического воспитания Арктического морского института им. Воронина В.И., кандидат биологических наук, доцент **И.Г. Парфенов**

Антонов, А.И.

А 72 Комплексная подготовка для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества»: учебно-методическое пособие / А.И. Антонов. – Архангельск, 2016. – 140 с.

Комплексная подготовка и развитие физических качеств для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне отечества» направлено на укрепление здоровья и совершенствование физических способностей. Представленные упражнения нацелены на психофизическую подготовку современного человека к реальностям жизни.

В пособии представлены комплексы физических упражнений, технические решения и их варианты для применения в обучении и тренировке спортсменов, а также на занятиях физического воспитания, которые помогут при выполнении нормативов Всероссийской программы «Готов к труду и обороне Отечества». Предлагаемая программа предназначена как для спортсменов, так и тренеров, преподавателей.

© Антонов А.И., 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|----------------|---|
| Введение | 5 |
|----------------|---|

Часть I

| | |
|---|----|
| <i>Глава 1.</i> Возрождение Комплекса ГТО в современной России..... | 8 |
| <i>Глава 2.</i> Нормативные требования при выполнении тестов «Готов к труду и обороне Отечества» для студентов высших учебных заведений | 21 |
| <i>Глава 3.</i> Рекомендуемые упражнения для начальной подготовки к выполнению беговых нормативных тестов ГТО | 27 |
| Основные особенности техники бега на короткие дистанции | 28 |
| <i>Глава 4.</i> Прыжки с места в длину. Рекомендуемые упражнения для начальной подготовки к выполнению нормативных тестов ГТО | 32 |
| <i>Глава 5.</i> Силовые нормативные упражнения для мужчин и женщин | 36 |
| <i>Глава 6.</i> Тестирование психофизической подготовки на представленных примерах выполнения упражнений | 41 |

Часть II

| | |
|--|----|
| <i>Глава 1.</i> В чем суть психофизического развития человека. Психофизическая подготовка на базе физических упражнений | 48 |
| Психофизическая подготовка для тренировки преодоления неожиданных моментов и препятствий при выполнении различных упражнений на лыжах | 49 |
| Психофизические упражнения для тренировки прыжков в воду и поведения в воде | 51 |
| <i>Глава 2.</i> Упражнения различных видов спорта для развития силы и ловкости в необычных условиях с применением быстрой ориентировки на местности или пространстве | 54 |
| Выполнение упражнений по гимнастике и акробатике как основы для развития ловкости и силы в различных пространственных и экстремальных условиях..... | 54 |

| | |
|---|-----|
| Устройство для страховки спортсменов | 59 |
| Обучение перевороту вперед | 60 |
| Обучение перевороту назад | 61 |
| <i>Глава 5. Спортивно-технические устройства для совершенствования координационной подготовки к профессиональной деятельности студентов различных специальностей.....</i> | 65 |
| Освоение базовых упражнений на специальных устройствах «полушарие» и «шар»..... | 65 |
| Роликовая дорожка | 70 |
| Тренировочная горка для прыжков с трамплина | 72 |
| Подвижная стенка на мячах | 74 |
| <i>Глава 6. Основные упражнения для выполнения на раскладной «гимнастической» стенке.....</i> | 77 |
| Съемная площадка для прыжков..... | 78 |
| Основные упражнения, выполняемые на «гимнастической стенке» | 80 |
| Основные упражнения, выполняемые с площадки для прыжков | 86 |
| <i>Глава 7. Тестирование психофизической подготовки на оценку</i> | 88 |
| Упражнения физической и психофизической готовности | 89 |
| Выполнение упражнений по гимнастике и акробатике как основы для развития ловкости и силы в различных пространственных и экстремальных условиях | 96 |
| Упражнения для направленного психофизического развития..... | 100 |
| <i>Глава 8. Инновационные средства и методы специальной физической подготовки</i> | 108 |
| Примерные подготовительные упражнения для тренировки спортсменов-скалолазов с двухскатного устройства мячами наружу..... | 113 |
| Примерные подготовительные упражнения с двухскатного устройства мячами изнутри | 114 |
| Примерные подготовительные упражнения для тренировки спортсменов-скалолазов внутри усеченного шара с мячами. | 115 |
| Примерные подготовительные упражнения для обучения скалолазов с наружным расположением мячей устройства .. | 116 |
| Список литературы..... | 117 |

ВВЕДЕНИЕ

«Здоровье есть высочайшее
богатство человека»

Гиппократ

«Физическая культура – это деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она развивает организм гармонично и сохраняет отличное физическое состояние на долгие годы при условии систематических занятий ею и здорового образа жизни. Физкультура является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных способностей человека».

Основные показатели состояния физической культуры в обществе, это: уровень здоровья и физического развития людей, степень использования физической культуры в сфере воспитания и образования, на производстве, в быту, в организации свободного времени. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие человека.

Здоровье – это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамичном равновесии с внешней средой. Здоровье – это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность. Главным признаком здоровья является высокая работоспособность и приспособляемость организма различного рода к воздействиям и изменениям внешней и внутренней среды. Всесторонне подготовленный и тренированный че-

ловек легко сохраняет постоянство внутренней среды, которое проявляется в поддержании постоянной температуры тела, химического состава крови, кислотно-щелочного баланса и т.д. Огромную роль в этом играют занятия физкультурой.

Предлагаемая программа развития двигательных навыков, составляющих содержание двигательной деятельности в экстремальных ситуациях, может делиться по группам: а) навыки перемещения и преодоления препятствий; б) навыки, связанные с защитой от неблагоприятных воздействий окружающей среды, навыки взаимопомощи и позволяет определить наиболее значимые для действий в экстремальных ситуациях.

Автор и студенты-помощники самодеятельной студии технических разработок при Федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования Северный Арктический Федеральный университет САФУ имени М.В Ломоносова под руководством доцента Антонова А.И. мастера спорта по спортивной гимнастике СССР, решили предложить свое видение на физическую подготовку созданием учебно-методического пособия, которое преследует не только цель подготовки к выполнению норм ГТО, но и более высокие результаты развития физических качеств и привитие постоянного желания заниматься физической культурой и спортом. Разработчики пособия специально не предлагают дозу физической нагрузки, имея в виду индивидуальные различия физического уровня развития и физической подготовленности. Преподаватель на основании антропометрических и эмпирических данных самостоятельно назначает для них количество упражнений для достижения оптимально безопасного положительного результата.

Наглядное учебное пособие делится на две части: первая часть предлагает те упражнения, из которых составлена комплексная физическая программа подготовки для выполнения нормативов «Готов к труду и обороне Отечества».

Вторая часть учебного пособия посвящена психофизической подготовке и развитию. В современном мире, когда постоянно происходят значительные климатические изменения, которые наполнены различными стихийными катаклизмами, предъявляются достаточно высокие требования к уровню физической и психофизической подготовленности населения.

Данное пособие предназначается для совершенствования учебного процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. Повышение уровня физической подготовленности, овладение системой специальных знаний, приобретение двигательных навыков обеспечивают психофизическую подготовку будущих специалистов к профессиональной деятельности, позволяют им активно применять усвоенные средства и методы физической культуры для поддержания высокого уровня работоспособности и творческой активности, внедрять здоровый образ жизни.