

УДК 796.015.865

ББК 75

Б 43

**Авторы:**

канд. пед. наук, доцент Н. А. Беляева, канд. пед. наук, доцент  
Е. В. Чубанов, канд. пед. наук, доцент М. А. Причалов

**Рецензенты:**

канд. пед. наук, доцент И. И. Зулаев (ФГБОУ ВО МГАФК);  
канд. пед. наук, доцент Я. В. Сираковская (ФГБОУ ВО МГАФК).

**Б 43** Беляева, Н. А. Самоподготовка к выполнению нормативов испытаний по силовой гимнастике Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие / Н. А. Беляева, Е. В. Чубанов, М. А. Причалов ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка : МГАФК, 2022. - 100 с. ил.

**ISBN 978-5-00063-082-2**

Учебное пособие «Самоподготовка к выполнению нормативов испытаний по силовой гимнастике Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» подготовлено в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки 49.03.01 Физическая культура, 49.03.04 Спорт (уровень бакалавриата).

Учебное пособие предназначено для студентов МГАФК, студентов вузов физической культуры, преподавателей и слушателей ФПК, а также для тренерского состава спортивных организаций и учителей физической культуры.

*Утверждено учебно-методической комиссией МГАФК в качестве  
учебного пособия*

**УДК 796.015.865**

**ББК 75**

**ISBN 978-5-00063-082-2**

© Беляева Н. А., Чубанов Е. В.,  
Причалов М. А., 2022

© Московская государственная академия  
физической культуры, 2022.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>ГЛАВА 1. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»</b> .....	5
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ»</b> .....	16
2.1. Виды хватов в подтягивании на высокой перекладине и целевое воздействие их на мышцы.....	17
2.2. Рекомендации по выполнению упражнения.....	19
2.3. Рекомендуемые тренировочные режимы самоподготовки.....	20
2.4. Рекомендации по выполнению тренировочного комплекса № 1	20
2.5. Рекомендации по выполнению тренировочного комплекса № 2	27
2.6. Комплексы упражнений для самоподготовки к выполнению испытаний «подтягивание на высокой перекладине» .....	30
2.6.1. Упражнения с использованием опоры различной высоты.....	30
2.6.2. Упражнения на высокой перекладине.....	36
2.6.3. Упражнения на низкой перекладине .....	46
2.6.4. Упражнения на параллельных брусьях .....	49
2.6.5. Упражнения на наклонной поверхности.....	53
<b>ГЛАВА 3. ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ИСПЫТАНИЯ «СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА»</b> .....	56
<b>ГЛАВА 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ИСПЫТАНИЙ «СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА»</b> .....	64
4.1. Рекомендации по выполнению упражнения.....	66
4.2. Рекомендации по выполнению тренировочного комплекса № 1	68
4.3. Рекомендации по выполнению тренировочного комплекса № 2	68
4.4. Рекомендации по выполнению тренировочного комплекса № 3	71
4.5. Комплексы упражнений для самоподготовки к выполнению испытаний «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» .....	73
4.5.1. Упражнения с использованием опоры различной высоты .....	73
4.5.2. Упражнения на наклонной поверхности .....	79
4.5.3. Упражнения на параллельных брусьях.....	82
4.5.4. Упражнения на низкой перекладине .....	87
4.5.5. Упражнения на высокой перекладине .....	90
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	95