

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

Снигур М.Е.

**Подготовка детей дошкольного возраста
к выполнению норм Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Учебно-методическое пособие

Сургут 2017

УДК 373.29(07)
ББК 74.100.55я81
С 53

Печатается по решению
Редакционно-издательского совета СурГПУ

Рецензенты:

Фурсов А.В., к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного педагогического университета

Родионов В.А., к.п.н., доцент
кафедры теории и методики физического воспитания
Сургутского государственного университета

- Снигур, М. Е.**
С 53 Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: учеб.-метод. пособие / М. Е. Снигур ; Бюджет. учреждение высш. образования Ханты-Манс. авт. округа – Югры «Сургут. гос. пед. ун-т». – Сургут : РИО СурГПУ, 2017. – 102, [1] с.

Учебно-методическое пособие «Подготовка детей дошкольного возраста к выполнению норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"» представляет собой рекомендации для инструкторов по физической культуре детских дошкольных организаций. В пособии представлены методические особенности обучения обязательных тестовых испытаний и по выбору. Пособие включает контрольные вопросы и практические задания.

УДК 373.29(07)
ББК 74.100.55я81

© Снигур М.Е., 2017

© Сургутский государственный педагогический университет, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Глава 1. Структура и содержание комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	7
1.1. Содержание нормативной базы комплекса и его место в системе физического воспитания	7
1.2. Особенности регистрации на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	13
Контрольные вопросы	18
Практическое задание	19
Глава 2. Организация и методика подготовки к обязательным видам испытаний (тесты)	20
2.1. Организация и методические особенности обучения тесту «Челночный бег 3×10 метров»	20
2.2. Организация и методические особенности обучения тесту «Бег на 30 метров»	25
2.3. Организация и методические особенности обучения тесту «Смешанное передвижение» (1 км)	32
2.4. Организация и методические особенности обучения тесту «Подтягивание из виса на высокой перекладине»	37
2.5. Организация и методические особенности обучения тесту «Подтягивание из виса на низкой перекладине»	38
2.6. Организация и методические особенности обучения тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	42
2.7. Организация и методические особенности обучения тесту «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»	46
Контрольные вопросы	58
Практические задания	58

Глава 3. Организация и методика подготовки к испытаниям (тестам) по выбору	62
3.1. Организация и методические особенности обучения тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	62
3.2. Организация и методические особенности обучения тесту «Метание теннисного мяча в цель»	66
3.3. Организация и методические особенности обучения тесту «Бег на лыжах 1-2 км»	72
3.4. Организация и методические особенности обучения тесту «Смешанное передвижение» (1,5 км)	82
3.5. Организация и методические особенности к тесту «Плавание»	89
Контрольные вопросы к главе	91
Практическое задание	91
Учебно-методическое и программное обеспечение	92
Приложение	94

Предисловие

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Анализ нормативно-правовой документации, регламентирующей область физического воспитания в образовательных организациях, показал, что для решения обозначенных задач требуется создание современной и эффективной системы физического воспитания. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан в соответствии с поручением Президента Российской Федерации от 04 апреля 2013 года Пр-756, п. 1а: «Разработать и представить на рассмотрение Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс – программную и нормативную основу физического воспитания граждан, предусматривающую требования к их физической подготовленности и соответствующие нормативы с учетом групп здоровья». Концепция определяет цель, задачи, принципы, структуру, содержание, обеспечение функционирования и механизмы реализации Комплекса. Комплекс введён в действие Указом Президента Российской Федерации № 172 от 24.03.2014 г.

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Целью учебного пособия является формирование готовности к профессиональной деятельности инструктора по физической культуре при подготовке детей к выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Учебно-методическое пособие разработано на основе программы курсов повышения квалификации для инструкторов по физической культуре в дошкольных организациях.

Содержание учебно-методического пособия обеспечивает инструкторов по физической культуре в дошкольных организациях полное и аргументированное изложение рассматриваемых вопросов, позволяет организовать практическую работу по организации непосредственной образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в дошкольной образовательной организации в соответствии с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО как программно-нормативной основы системы физического воспитания в Российской Федерации..

В рамках самостоятельной работы инструкторам по физической культуре предлагается ответить на вопросы, представленные в конце каждой главы и выполнить контрольные задания для овладения материала представленного в пособии.

ГЛАВА 1

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

1.1. Содержание нормативной базы комплекса и его место в системе физического воспитания

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. Подписание 24 марта 2014 года Президентом РФ В.В. Путиным Указа № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» определило вектор развития системы физической культуры в стране. Важное место в плане внедрения Все-

российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО) отводится процессу интеграции комплекса в систему образования. Приказом Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 утверждены государственные требования ВФСК ГТО на 2017-2018 год. В соответствии с Положением ВФСК ГТО включает в себя 11 возрастных ступеней, I ступень из которых рассчитаны на обучающихся образовательных учреждений дошкольного образования.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на *обязательные* и *по выбору*. Обязательные испытания относятся:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости;
- испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями;
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

І СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы) (табл. 1).

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	10,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	1	2	3
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10,15	9,00	8,00	11,0	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км	9,00	7,00	6,00	9,30	7,30	6,30
8.	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30
*В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.							
**Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							
Примечание:							
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплеке)		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний

(тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

2. Требования к оценке знаний и умений области физической культуры и спорта в соответствии Положения о «Всероссийском Физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

Проблема нормирования двигательного режима у детей старшего дошкольного возраста актуализируется в связи с задачами подготовки детей к сдаче норм ГТО I ступени (6-8 лет), где даются рекомендации к недельному двигательному режиму в объеме не менее 8 часов, а его составляющими должны стать:

- утренняя гимнастика – 70 минут,
- обязательные учебные физкультурные занятия в дошкольных образовательных организациях – 135 минут,
- виды двигательной деятельности в процессе учебного дня – 120 мин,
- организованные занятия физкультурно-оздоровительной и физкультурно-массовой активности – 90 минут,
- самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) – 185 минут (табл. 2).

Таблица 2

Рекомендации к недельному двигательному режиму

<i>№ п/п</i>	<i>Виды двигательной деятельности</i>	<i>Временной объем в неделю, не менее (минут)</i>
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	185
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Данный режим в большей мере рассчитан на младший школьный возраст, но вместе с тем должен быть реализован и в подготовке дошкольников к сдаче норм ГТО.

Нормирование двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в возрастных группах 5 и 6 лет (старшей и подготовительной) осуществляется на основе системного построения больших и малых форм занятий в разделах:

- 1) обязательной двигательной активности – всего в неделю 60 мин;
- 2) физкультурно-оздоровительной деятельности – всего в неделю 330 мин;
- 3) активного отдыха – всего в неделю 90 мин.

В числе больших (урочных, тренировочных, соревновательных) и малых (оздоровительных, гигиенических, активного отдыха) форм занятий в дошкольной образовательной организации должны реализовываться 3-х разовые в неделю физкультурные занятия длительностью 25 и 30 мин (недельный объем – 60 мин).

По желанию родителей 2-х разовые в неделю занятия плаванием длительностью 30 мин (недельный объем – 60 мин). Ежедневные занятия утренней гимнастикой длительностью 8-10 мин. (недельный объем – 50 мин), ежедневная двигательная разминка во время перерыва между образовательными занятиями длительностью 5-7 мин (недельный объем – 35 мин). Ежедневные многоразовые (от 3 до 5 раз) физкультурные паузы продолжительностью 3 мин в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей и, по мере необходимости (недельный объем – 45 мин).

Подвижные игры и упражнения на прогулках – ежедневно 10-15 минут, организуются воспитателем (недельный объем – 75 мин). Подвижные игры и физические упражнения в группе – ежедневно 10-15 минут, организуются воспитателем утром и вечером (недельный объем – 75 мин).

Индивидуальная работа с детьми по освоению жизненно важных двигательных действий – ежедневно 8-10 мин во время вечерней прогулки (недельный объем – 50 мин).

Ежедневная самостоятельная двигательная активность в группе и на прогулке – 60 мин (недельный объем – 300 мин), целевые прогулки – 1 раз в неделю 25-30 мин.

Физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, спорта, активного, совместно с семьей отдыха – 1 раз в неделю 60 мин. Итого недельный двигательный режим составляет 480 мин, или 8 часов.

1.2. Особенности регистрации на официальном интернет-портале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» федеральные государственные образовательные стандарты обеспечивают «государственные гарантии уровня и качества образования на основе единства обязательных требований к условиям реализации основных образовательных программ и результатам их освоения» [4].

Именно ФГОС дошкольного образования являются основой при разработке образовательных программ, определяющих содержание образования, образовательными учреждениями. В связи с этим необходимым условием интеграции ВФСК ГТО в систему образования является внесение изменений в федеральные государственные образовательные стандарты (далее – ФГОС) дошкольного образования, а также соответствующие образовательные программы для учета государственных требований к уровню физической подготовленности, уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» – программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

С 1 сентября 2014 года программной и нормативной основой физического воспитания населения является физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основными задачами инструктора по физической культуре в рамках подготовки занимающихся к сдаче норм ВФСК ГТО являются:

- формирование у воспитанников устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности к защите страны;
- модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в дошкольной образовательной организации, формирующей потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий по физической культуре; разработка методических пособий и рекомендаций по внедрению самостоятельной подготовки к сдаче контрольных испытаний и норм ГТО;
- осуществление контроля над уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

Согласно указу президента Российской Федерации (№ 172 от 24.03.2014 года) на территории всей страны вводится и поэтапно реализуется физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО представляет собой программную и нормативную основу физического воспитания населения. Он является подпрограммой государственной программы Российской Федерации (РФ) «Развитие физической культуры и спорта». Положение о нём утверждено Правительством РФ (№ 540 от 11.06.2014 года). Предписывается поэтапное внедрение комплекса ГТО в повседневную жизнь населения нашей страны.

В соответствии с этим на региональных уровнях выносятся постановления по разработке проектов и утверждаются планы о мерах по введению комплекса ГТО на местах. В частности, распоряжением Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 14 апреля 2014 года № 214-рг. «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» по согласованию с министерством спорта Российской Федерации где, представлен плана поэтапного его внедрения в комплекса ГТО.

Основным показателем готовности и возможности вести здоровый образ жизни станет сдача обязательных нормативов ГТО.

Автоматизированная информационная система, обслуживающая Комплекс ГТО (АИС ВФСК ГТО) обеспечивает автоматизацию следующих процессов:

- проведение электронного анкетирования участников движения ВФСК ГТО;
- внесение и учет результатов прохождения тестирования ВФСК ГТО;
- ознакомление с информационным контентом ВФСК ГТО;
- общение участников ВФСК ГТО в спортивной социальной сети;
- проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);
- подготовка отчетов и аналитических данных.

Для того чтобы выполнить нормы ГТО, участник проходит регистрацию в АИС ГТО по адресу: путем заполнения специализированной анкеты с установленным перечнем персональных данных.

Заполнение анкеты позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письмо на указанный адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры – зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО;
- вторые 2 цифры – общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;
- оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.

Следующий шаг – попадание в личный кабинет, где кроме автоматического ознакомления с нормативными показателями комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри его возрастной ступени, гражданин выбирает удобный для себя Центр тестирования.

Выбор Центра тестирования позволяет участнику получить доступ в онлайн-календарь соответствующего Центра тестирования и резервировать дату и время явки для выполнения испытаний комплекса ГТО.

После выполнения гражданином 1-3 шагов, информация поступает в Центр тестирования для ее дальнейшей обработки, а также – вся информация аккумулируется в автоматизированной базе данных комплекса ГТО.

При отсутствии технической возможности или недостаточном уровне компьютерной грамотности существует возможность подать заявку и стать участником комплекса ГТО путем явки в Центр тестирования, с помощью сотрудников Центра тестирования. Явка гражданина в Центр тестирования позволяет дополнительно проконсультировать его по актуальным вопросам и выдать учетную карточку выполнения государственных требований комплекса ГТО.

Приведем несколько советов по обеспечению безопасности ребенка в Интернете. Внушите ребенку, что ни при каких обстоятельствах нельзя передавать по сети личные данные без контроля со стороны одного из родителей или взрослого опекуна. Это, в частности, относится к таким сведениям, как имя и фамилия, домашний адрес, номер телефона, информация о школе и т.п. Будьте в курсе того, какие сайты ваш ребенок посещает, и посещение каких сайтов уместно для детей. Ознакомьтесь с политикой в отношении защиты конфиденциальности персональных данных на том или ином сайте. Необходимо быть в курсе того, как будет использоваться информация о вашем ребенке.

ID-номер – это уникальный идентификационный номер участника комплекса ГТО, который в обязательном порядке вносится в протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Далее с помощью ID-номера вы можете записаться в центры тестирования и попробовать в тестовом режиме выполнить нормы ГТО. Также по ID-номеру вы сможете отслеживать рейтинг личных результатов.

Обладателем знака отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО) можно стать всего за пять шагов (рис. 1).



Рис. 1. Шаги регистрации в АИС

Шаг 1 – регистрация на сайте gto.ru

Сайт позволяет любому желающему получить самую актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, ознакомиться с инструкциями, в том числе с видео уроками, о подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня с учетом здорового питания и необходимого количества физических нагрузок. На сайте участник заполняет специальную анкетную форму с установленным перечнем персональных данных. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением уникального ID-номера, который обязательно нужно запомнить участнику, он будет личным номером на протяжении всего периода участия в ГТО.

Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить ID-номер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и, следовательно, не получит знак отличия.

Шаг 2 – заявка на выполнение

Получив доступ к личному кабинету на сайте, гражданин выбирает удобный для себя центр тестирования. Выбор центра позволяет участнику получить доступ в онлайн-календарь и зарезервировать дату и время явки для выполнения испытаний комплекса ГТО.

Шаг 3 – получение медицинского допуска

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется врачами-терапевтами, педиатрами, врачами общей практики и врачами по спортивной медицине. Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Шаг 4 – выполнение испытаний

Выполнять нормативы в рамках одной возрастной ступени можно в течение 365 дней, в зависимости от графика, установленного вашим центром тестирования. Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте gto.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида испытания

Шаг 5 – вручение знака отличия

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего оформляется приказ регионального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта (на серебряный и бронзовый знак) или министерства спорта РФ (на золотой знак). Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает четыре-шесть месяцев. Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на золото или серебро.

Контрольные вопросы

- 1. Раскройте структуру и содержание комплекса ГТО.*
- 2. Охарактеризуйте требования к оценке знаний и умений в области физической культуры.*
- 3. Охарактеризуйте требования к недельному двигательному режиму детей дошкольного возраста.*

Практическое задание

В государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет) представлены рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов).

На основании рекомендаций (табл. 2, стр. 12) разработайте примерный объем двигательной деятельности (в неделю) для дошкольников по следующей форме.

Карта-схема двигательной активности дошкольника

№ п/п	Форма и вид двигательной активности	Дни недели							Общее время
		пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	суб.	воскр.	
1	2	3	4		6	7	8	9	10
Итого:									

Примечание. Во вторую графу вписываются все имеющиеся формы двигательной активности дошкольников, которые встречаются в режиме учебной недели в ДОО. Одним из основных ориентиров по выполнению данного задания должны быть гигиенические нормативы по объему и общей двигательной активности дошкольников в режиме учебного дня и недели. Эти нормативы выражаются в часах и минутах. После этого каждой из названных в графе 2 форм двигательной активности по горизонтали определяется место (день недели – графы 3-9) и обозначается время в (мин). В графе 10 по горизонтали для каждой формы двигательной активности проставляется общее время за неделю. Затем подсчитывается общее время по дням (по каждой графе 3-9) и в целом в неделю (графа 10 по вертикали).

ГЛАВА 2

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ)

2.1. Организация и методические особенности обучения тесту «Челночный бег 3х10 метров»

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека (рис. 2).

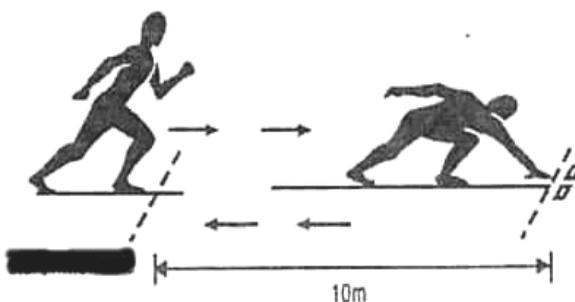


Рис. 2. Челночный бег 3х10 м

МЕТОДИКА ОЗНАКОМЛЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЯ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 3X10 М

В этом упражнении от дошкольника требуется развить предельную скорость на отрезке 10 метров, затормозить движение, развернуться и начать его вновь в обратном направлении. Все это нужно проделать достаточно быстро 3 раза. Здесь нет полноценного бега по дистанции, поэтому упражнение выполняется на укороченных шагах стартового разгона.

Элементы упражнения бег, торможение, поворот вначале отрабатываются на скорости ниже предельной повторным методом (2-3 серии по 3-5 отрезков в каждой). Поворот необходимо сочетать с наклоном туловища в новом направлении бега, что создает условия для быстрого стартового разгона.

Чтобы правильно сдать норму ГТО челночный бег, нужно выполнить ряд условий. Испытание проводится на любой ровной площадке с твердой поверхностью, обеспечивающей хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров чертятся две параллельные линии – «Старт» и «Финиш» (рис. 3).

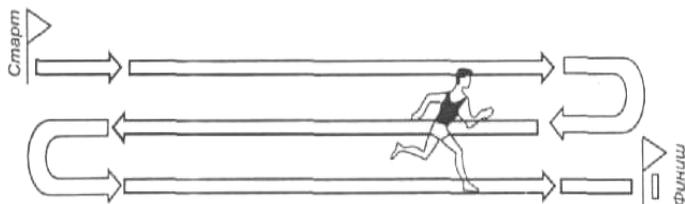


Рис. 3. Челночный бег

Техника выполнения высокого старта

По команде «На старт!» ребенок подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая её, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад (рис. 4).

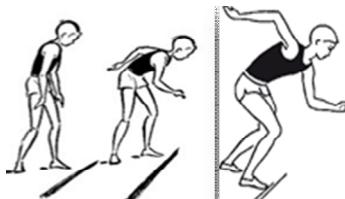


Рис. 4. Техника высокого старта

По команде «Внимание!» ребенок сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела располагался впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед).

По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.

Методическая последовательность обучения технике высокого старта:

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу педагога или при подходе к определенной отметке.

2. Старты «падением» из положения стоя а двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.

3. Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.

4. И.п. – стоя в широком шаге в наклоне вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.

5. Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Как же предупредить, своевременно исправить ошибку, допускаемую детьми? Необходимо оптимально загрузить толчковую ногу. Помогая учащимся словом, показом и действием, нужно научить их принимать стартовое положение с небольшим наклоном туловища вперед и постановкой маховой ноги на носок. Не стоит исключать вариант постановки маховой ноги на внутреннюю часть голеностопного сустава (на ребро) с разворотом носка на 30-60°. Это положение напоминает старт конькобежца.

Бег по дистанции

Обучая первому шагу со старта, можно предложить детям такие подводящие упражнения: прыжок в длину с места махом одной и толчком другой ногой; различные многоскоки. Для наглядности на линию старта у носка толчковой ноги ребенка можно положить веревку или планку для прыжков в высоту и дать задание сделать первый шаг за этот ориентир маховой ногой.

Обучение первому шагу происходит при перемещениях в волейболе, баскетболе, футболе, нацеливая учащихся на увеличение стартовой скорости. Увеличению частоты шагов способствуют различные виды прыжков со скакалкой в быстром темпе.

Поворот

Обучение стопорящему шагу можно позаимствовать из баскетбола. Цель остановки в баскетболе и в челночном беге одна и та же – как можно быстрее изменить направление бега.

Подготовительные упражнения по освоению стопорящего шага: передвижение приставными шагами, прыжками в приседе прямо и боком. К выполнению прыжков в приседе следует подходить постепенно – сначала тренировать их в облегченных условиях, например при передвижении с небольшим подпрыгиванием в приседе с опорой руками о колени. Затем те же прыжки дети выполняют без опоры руками, с большим углом разгибания ног в коленных суставах. И лишь затем следуют многоскоки из глубокого приседа с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед.

Количество серий и прыжков в многоскоках следует увеличивать постепенно. Физически подготовленные учащиеся в фазе поворота осуществляют опору на одну руку и из этого положения выполняют промежуточный старт. Как правило, поворот выполняется налево. Большинство учащихся к тому же берут предмет правой рукой. Все мы настолько привыкли бегать против часовой стрелки (например, по кругу стадиона), что поворот направо нам кажется неудобным.

Вместе с тем для равномерного развития всех мышц и связок ног необходимо включать в занятия бег по часовой стрелке, в том числе и челночный (предварительно оговорив условия поворота). Для этого в подготовительной части урока можно провести бег «змейкой» с выбором произвольного направления и бег за лидером или направляющим по заданному маршруту, заранее обозначенному.

Финиширование

На открытых площадках с ограниченными размерами, где проводится челночный бег, остро встает вопрос о правильном выборе места для финиширования. Во главу угла здесь ставится техника безопасности. Финиш по возможности должен быть удален от растущих кустов и деревьев, скамеек, стоек и т.д.

В спортивном зале тоже в полной мере надо выполнять все требования техники безопасности. Линию старта челночного бега следует располагать ближе к середине зала, чтобы учащиеся имели достаточно места для остановки.

Наиболее подготовленным дошкольникам можно дать задание выполнить остановку с поворотом в 1-2 м от стены. Кроме того, не стоит пренебрегать способом остановки с опорой ногой о стену на уровне колена, пояса. Почему ногой, а не руками? Потому, что

мышцы и связки одной ноги в несколько раз сильнее обеих рук, которые в таких условиях произвольно бегуны выставляют вперед, что небезопасно.

При торможении же ногой с опорой на стену бегун находится в более надежном положении. Почти идеальная мера предупреждения травматизма – использование поролоновых матов, поставленных вертикально и вплотную к стене.

Регулирование нагрузки

Во всех вариантах челночного бега основными компонентами нагрузки служат общая длина дистанции, количество поворотов, длина отрезков от поворота до поворота, количество повторений и продолжительность отдыха между повторениями.

Скорость бега определяется условиями выполнения заданий, физической и технической подготовленностью учащихся. Так, челночный бег с постановкой ноги на контрольную линию будет проходить с большей скоростью, чем бег с переноской кубиков, а он, в свою очередь, быстрее, чем эстафета с переноской набивных мячей.

Челночный бег нередко осуществляется с применением игрового метода в виде эстафет, например в играх «Держи за руки», «Перенеси предмет», «За предметом по выбору», «Кто быстрее напишет». Организация игр должна предусматривать многократное пробегание коротких отрезков без перерыва для отдыха (3-6 раз) и пробегание их сериями (3-4 по 3 раза) с интервалами отдыха 1-2 мин. Он выполняется в спортивном зале, на беговой дорожке, а также на местности с твердым и ровным покрытием.

2.2. Организация и методические особенности обучения тесту «Бег на 30 метров»

Технику бега на короткие дистанции можно условно разбить на четыре фазы:

- старт;
- стартовый разбег;
- бег по дистанции;
- финиширование.

Старт

По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад (рис. 5).



Рис. 5. Команда «На старт!»

По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ног (туловище наклонено вперед) (рис. 6).



Рис. 6. Команда «Внимание!»

По команде: «Марш!» ученик отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно (рис. 7).



Рис. 7. Команда «Марш!»

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫСОКОГО СТАРТА

Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу инструктора по физической культуре или при подходе к определенной отметке.

Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге. Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.

И.п. – стойка в широком шаге с наклоном вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.

Высокий старт из положения стоя, поставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА ПО ДИСТАНЦИИ (ПРЯМОЙ) (рис. 8).

Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимально возможной и бежать дальше в наклоне становится неудобно, бегун постепенно выпрямляет туловище и бежит по дистанции, стараясь совершать беговые движения свободно, без напряжения.

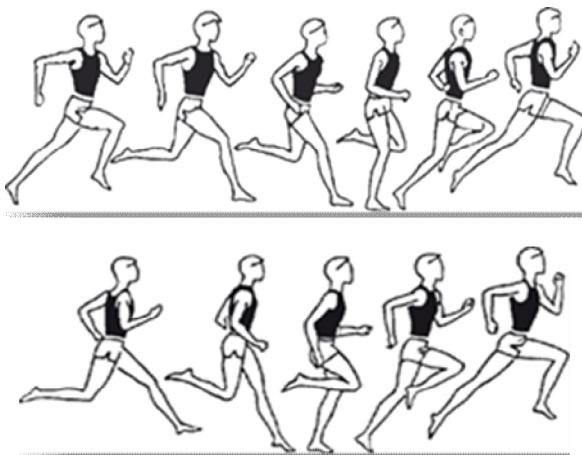


Рис. 8. Техника бега на короткие дистанции (по прямой)

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок (рис. 9).



Рис. 9. Правильная постановка стопы

Во время важнейшей фазы спринтерского бега – отталкивания – ученик мощным отталкиванием распрямляет толчковую ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом, эффективному отталкиванию способствует энергичный вынос вперед-вверх бедра

маховой ноги. В безопорной полетной фазе нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назад – вверх, сгибается в колене и продолжает движение вперед-вверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт. Упрутая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторого сгибания ноги в коленном суставе. Это позволяет смягчить силу удара о грунт, сократить тормозную фазу опоры.

Небольшой наклон туловища вперед во время бега по дистанции сохраняется. В момент отталкивания поясница должна быть слегка прогнута и напряжена. Согнутые в локтях руки двигаются вперед – назад свободно и энергично в соответствии с ритмом беговых шагов.

Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (прямой):

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на пояс, туловище держать прямо.

2. Бег с высоким подниманием бедра:

- стоя на месте в положении упора под разными углами;
- на месте без упора, руки на поясе;
- с небольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется;

• с «подкидыванием» пятки под бедро и одновременным подниманием колена вверх.

3. Семенящий бег (упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном суставе:

- на месте с опорой;
- без опоры;
- с медленным продвижением вперед.

4. Овладение прямолинейным движением:

• бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20-30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата;

• бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;

- бег по гимнастическим скамейкам.

5. Прыжки с ноги на ногу. Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим

наклоном вперед, движения рук – как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед вверх.

6. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.

7. Бег на прямых ногах (упражнение «Ножницы») за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных суставах. Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.

8. Бег на расстояние 10-15 м с высоким подниманием бедра – переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10-15 м – переход на бег по дистанции 20-30 м.

9. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку).

10. Бег с ускорением. Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

11. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 10-40 м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения ученика были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В беге с захлестыванием голени следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности обучающихся (3-7 раз).

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ РАБОТЫ РУК ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Обучению правильной работе рук при спринтерском беге следует уделить особое внимание. Неправильная, закрепошенная работа рук оказывает влияние на нарушение техники бега в целом, приводит к заметному снижению результатов бега на короткие дистанции. Энергичные расслабленные движения рук способствуют увеличению скорости движения ног.

Руки при беге согнуты в локтевых суставах, плечи несколько опущены, кисти расслаблены; пальцы полусогнуты, большой палец касается середины указательного (рис. 10).



Рис. 10. Техника работы рук при беге на короткие дистанции

Движения рук выполняются в едином ритме с движениями ног вперед и немного внутрь, а при движении назад – немного наружу.

Методическая последовательность обучения технике работы рук при беге на короткие дистанции:

1 И.п. – одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе, как при беге. Движения согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. При движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад – до упора. То же – другой рукой.

2. И.п. – выставить одну ногу вперед, руки согнуты, как при беге. Выполнить беговые движения обеими руками. Сочетать напряжения мышц плечевого пояса и рук с их расслаблением. Учитель дает указания: «Напряженно», «Расслабленно», – чтобы дети почувствовали разницу в состоянии мышц и научились выполнять движения руками расслабленно. То же – при ходьбе, медленном и быстром беге.

3. Движения руками – как при беге из исходного положения: одна нога впереди, другая – сзади, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

4. То же в различном темпе.

5. Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища из исходного положения наклон вперед.

6. Стоя на слегка согнутых ногах, руками удерживать концы скакалки, перекинутой через шею и плечи. Движения руками, как при беге.

7. Бег в медленном, среднем и быстром темпе с акцентом на правильную работу рук.

Методические указания. Упражнения 2-6 выполнять сериями по 4-8 сек., не более. Длительное выполнение упражнений вызывает у учеников утомление, что приводит к лишним движениям головой, туловищем.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ФИНИШИРОВАНИЯ

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Применяется и другой способ – финиширование плечом, при котором бегун наклоняется вперед, одновременно поворачиваясь к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом.

Методическая последовательность обучения технике финиширования

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.

2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.

4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.

5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3-4 человека с ускоряющегося бега. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6-8 м до финишной ленточки по сигналу учителя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.

Обучая дошкольников финишированию, важно приучить их заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами или группами по 3-4 человека, подбирая равных по силам учащихся или применяя гандикап (фору).

Методические указания. Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

2.3. Организация и методические особенности обучения тесту «Смешанное передвижение» (1 км)

Тестовое задание «Смешанное передвижение» состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Условно процесс техники бега на 1 км дистанции можно разделить на:

- старт и стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиширование.

По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются перед ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега – высокий старт. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставится у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком

назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное передние положение, руки согнуты в локтевых суставах и отведены: одноименная впереди стоящей ноге – назад, а разноименная вперед

Бег по дистанции

Рассмотрим движение ног и постановку стоп на грунт, положение туловища и головы, движение рук, ритм бега и дыхание (рис. 11).



Рис. 11. Техника бега на длинные дистанции

Опускаясь сверху вниз (кадры 2-5) на грунт, правая нога ставится на внешний свод передней части стопы (кадр 5) немного впереди от проекции ОЦТТ. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка.

При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали (кадр 6), испытывая давление, равное геометрической сумме веса бегуна и силы инерции движения. Нога опускается с передней части стопы почти на всю стопу и слегка сгибается в коленном и голеностопном суставах, что обеспечивает выполнение основной рабочей фазы (заднего толчка) под более острым углом. От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта (кадры 6-9) длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок, который обеспечивается полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах, а также поворотом таза вокруг вертикальной оси в сторону толчковой (правой) ноги (кадр 10).

Финиширование

Более выгодно полное расходование сил равномерно на всей дистанции или же на последних 200-300 м. Закончив дистанцию, учащийся не должен резко останавливаться. Ему следует продолжать бег по инерции с постепенным переходом на ходьбу.

На занятиях по физической культуре необходимо учитывать ряд *методических особенностей* при выполнении упражнений на выносливость, суть которых состоит в следующем.

1. Преобладание циклических, в первую очередь беговых (скорость 1,0-1,2 м/с), упражнений и их комбинаций во всех видах двигательной активности детей *для тренировки и совершенствования общей выносливости наиболее ценного оздоровительного качества.*

2. Целесообразность частой смены упражнений при многократной (до 8-12) повторяемости одного упражнения, возможна многовариантность. Мы исходим из того, что для детей 6-7 лет как раз нецелесообразна частая смена упражнений, а предпочтительна многовариантность. *Ребенку легче запомнить и качественно освоить «рисунок» движения при редкой смене и частой повторяемости.* Нам представляется целесообразным небольшое количество упражнений (набор) на весь год с набором различных пособий (многовариантность).

3. Важный и основной раздел физкультурных занятий и прогулок – подвижные игры с циклическими упражнениями.

4. Моторная плотность составляет 80%, для прогулок 60%.

5. Занятия по физической культуре проводятся в зале и на открытом воздухе с музыкальным сопровождением, которое эффективно только при условии очень четкого выполнения движений. Это лишний раз подчеркивает нецелесообразность частой смены упражнений.

При разучивании новых движений, как правило, используются подготовительные и подводящие упражнения. При систематическом применении подводящие упражнения способствуют быстрому и успешному обучению. В этом случае ребенок невольно принимает нужное положение тела, выполняет движение определенным способом. Так появляются именно те мышечные ощущения, которые соответствуют описанию, объяснению движения. Они должны быть сходными по своей структуре с разучиваемым движением в целом или с какой-то его частью.

В каждом движении есть наиболее важная часть, определяющая его структуру, – ведущее звено и дополнительные части. Вначале подбираются подводящие упражнения, близкие к ведущему звену данного движения, затем, при их закреплении, совершенствовании – близкие к дополнительным.

Подводящие упражнения нельзя повторять многократно и доводить таким образом до навыка. Искаженное усвоение какой-либо детали затруднит обучение целостному действию. Роль подводящих упражнений часто подсобная, поэтому достаточно нескольких повторений (примерно 4-6 раз) для того, чтобы понять способ выполнения движения.

Примеры подводящих упражнений при обучении бегу:

- перешагивание через рейки, положенные на пол, с постепенным увеличением расстояния («Кто сделает меньше шагов?»);
- бег широким шагом с носка («С кочки на кочку», «Следопыт», «Из следа в след», «Из кольца в кольцо»);
- бег с высоким подниманием коленей (бег через рейки, положенные на кубы).

Цель подготовительных упражнений – общая подготовка, повышение функционального уровня органов и систем, развитие физических качеств (в нашем случае – выносливости). Подводящие упражнения имеют более узкое назначение – они помогают овладеть техникой данного двигательного действия.

Методика обучения бегу детей старшего дошкольного возраста основывается на том, что дети данного возраста имеют сравнительно высокий уровень координации движений, что дает возможность выполнять сложные упражнения. Программные требования – воспитывать *выносливость*, ловкость, быстроту, внимание; создавать привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями. Педагогические требования при обучении движению следующие: на занятиях предлагаются дополнительные задания – изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. Добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет 3-5 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге на скорость 30 м. Более продолжительным становится бег в медленном темпе (1,5-2 мин).

Примерное содержание упражнений в беге для детей старшего дошкольного возраста:

5-6 лет

- бег на носках;
- бег отводя назад ноги, согнутые в коленях; бег широким и мелким шагом;
- бег поднимая вперед прямые ноги;
- бег высоко поднимая колени;
- бег прыжками; бег с выполнением задания; бег в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скакалкой, прыжками);
- бег из разных стартовых положений;
- бег в быстром темпе (10 м);
- бег на скорость (20-30 м);
- челночный бег (5 раз по 10 м);

- чередование ходьбы и бега (на 3-4 отрезках пути по 100-150 м каждый);

- бег в среднем темпе по пересеченной местности (150-300 м);
- медленный бег (1,5-3 мин).

6-7 лет

- бег на носках;
- бег широким и мелким шагом;
- бег высоко поднимая колени;
- бег с выполнением заданий;
- бег в сочетании с другими движениями;
- бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3-4 раза);
- бег на скорость на расстояние 20-30 м;
- челночный бег (3 раза по 10 м);
- чередование ходьбы и бега на 2-3 отрезках пути, по 60-100 м в каждом;

- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 150-200 м;

- медленный бег в течение 1,5-2 мин;
- бег с захлестыванием голени;
- бег прямыми ногами вперед;
- бег прыжками;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скалкой; прыжками);

- бег широким шагом через препятствия высотой 10-15 см;
- бег из разных стартовых положений;
- бег на скорость - дистанция 30 м;
- челночный бег (5 раз по 10 м);
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути, по 100-150 м каждый;

- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300 м;

- медленный бег в течение 3-5 мин.

2.4. Организация и методические особенности обучения тесту «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе (рис. 12).

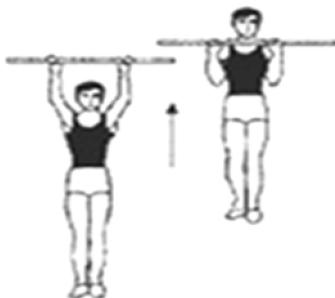


Рис. 12. Подтягивание из виса на высокой перекладине

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
- 4) поочередное сгибание рук.

Упражнения для овладения техникой подтягивание из виса на высокой перекладине **для мальчиков 6-7 лет**:

1. Лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Перемещение с помощью рук.

2. Лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке (45-60). Лазанье с помощью рук и ног. Угол наклона постепенно увеличивать.

3. Лежа на животе на наклонно установленной гимнастической скамейке, хват руками за края скамейки. Перемещение вверх подтягиванием. Угол постепенно увеличивать.

4. Лежа на гимнастическом мате на спине, хват руками за канат. Перехватывая за канат поочередно левой и правой рукой, переход в вис стоя.

5. Подтягивание в висе лежа.

6. Передвижение в висе на гимнастической стенке влево – вправо с помощью прямых рук раскачиванием тела в стороны.

7. Вис стоя, хват снизу за гриф средней перекладины, установленной на уровне головы, Подтягивание из вися стоя. Постепенно на уроках высоту перекладины увеличивать.

8. Передвижение в висе, перехватывая руками гриф перекладины, высокую жердь – боком, а на горизонтальной лестнице (рукоходе) – лицом вперед.

9. Вис на согнутых руках на перекладине, на время.

10. Размахивание в висе (маятник) на согнутых руках, используя перекладину, высокую жердь или горизонтальную лестницу.

2.5. Организация и методические особенности обучения тесту «Подтягивание из вися на низкой перекладине»

Порядок проведения испытаний

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из И.п.: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. (рис. 13).

Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней комплекса – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV-IX ступеней комплекса – 110 см.

Для того чтобы занять И.п., 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

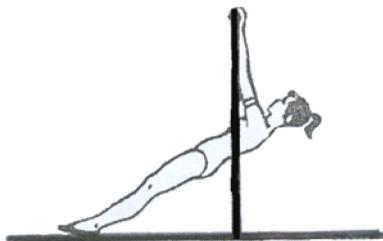


Рис. 13. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает И.п. Из И.п. участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п. продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
- поочередное сгибание рук.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Начинать обучение подтягиванию на низкой перекладине также в облегченных условиях: из вися стоя, сгибание и разгибание рук, из вися присев, подтягивание с помощью ног, из вися присев одной (другая выпрямлена), подтягивание с помощью согнутой ноги и подтягивание из вися лежа.

При обучении в подтягивании на низкой перекладине следует придерживаться методических рекомендаций, описанных в разделе «Подтягивание на высокой перекладине».

Поднимание прямых ног из положения лежа на спине. Опираясь о пол руками вдоль туловища и не отрывая спины от пола, согнуть ноги в тазобедренных суставах, подняв их до вертикального положения, а затем мягко опустить в исходное положение. Упражнение сле-

дует выполнять ежедневно по 10-20 раз (в зависимости от возраста) за одну, две или три попытки. При систематическом выполнении упражнения и появлении чувства легкости его выполнения медленный темп следует изменять на средний или более быстрый.

Наклон вперед с прямыми ногами из основной стойки. Упражнение направлено на укрепление мышц спины и совершенствование гибкости туловища и ног. Из основной стойки, свободно опуская руки к полу, энергично наклонить туловище вперед – к низу, стараясь вести движение грудью и не сгибать ног в коленных суставах

Выполнив наклон до предела, так же энергично выпрямиться в исходное положение. Наклоны следует выполнять ежедневно по 10 или 20 раз за одну или две попытки (в зависимости от возраста и физической подготовленности), в среднем темпе.

➤ *Упражнения на полу*

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во повторов</i>
1.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на небольшом возвышении.	3-5 раз
2.	И.п. – упора лежа на полу. 1-2 – поочередное поднятие рук вперед-вверх.	4-6 раз каждой рукой
3.	И.п. – то же, но перед руками на полу лежит гимнастическая палка (скакалка). 1-2 – поочередно переставлять руки вперед за палку. 3-4 – и.п.	3-5 раза
4.	И.п. – упор лежа. 1-4 – передвижение боком вправо с одновременным оставлением одноимённой руки и ноги. 5-8 – тоже влево.	2-3 раза
5.	И. п. – упор присев. 1 – упор лежа. 2 – упор присев.	10 раз
6.	И.п. – упор лежа сзади, ноги согнуты. Поочередное переступание ногами и руками с продвижением. 1-4 – вперед. 5-8 – назад.	4 раза

➤ *Упражнения на гимнастической стенке*

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во повторов</i>
1.	Вис спиной и лицом к стене на время.	3-12 сек
2.	Вис спиной к стене, размахивание в висячем положении (маятник).	4-6 раз в каждую сторону
3.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз в среднем, затем в быстром темпе.	3-5 раза (7-9 раз)
4.	Передвижение в висячем положении направо – налево, руки прямые.	2-3 раза
5.	И.п. – вис стоя на рейке. Приседание с перехватом на более низкие рейки и возвращение в И.п.	6-8 раз
6.	И.п. – вис стоя, руки согнуты. 1 – согнуть ноги назад, держать 2-3 сек. 2 – И.п.	5-7 раз
7.	И.п. – вис стоя, руки согнуты. 1-2 – выпрямить руки. 3-4 – И.п.	6-7 раз
8.	И.п. – вис стоя. 1 – толчком двумя вис на согнутых руках, держать 2-3 сек. 2 – медленно разгибать руки в И.п.	2-4 раза

➤ *Упражнения на гимнастической скамейке*

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во повторов</i>
1.	И.п. – лежа на скамейке. Подтягиваясь, продвигаться по скамейке вперед. Упражнение выполняется поточно.	5-7 раз
2.	И.п. – лежа на наклонной скамейке. Подтягиваясь, продвигаться по скамейке вперед. Упражнение выполняется поточно.	2-4 раза
3.	И.п. – лежа на скамейке на животе держась за рейку гимнастической стенки прямыми руками. 1 – согнув руки, скольжением вперед подтянуться. 2. – выпрямить руки и скольжением в И.п.	4-6 раз
4.	И.п. – лежа на наклонной скамейке держась за рейку гимнастической стенки прямыми руками. 1 – согнув руки, скольжением вперед подтянуться. 2 – выпрямить руки и скольжением в И.п.	4-6 раз
5.	И.п. – лежа на спине на наклонной скамейке, подтягивание хватом за веревку, закрепленную за верхнюю рейку стенки, продвигаясь вверх по скамейке.	3-4 раза

2.6. Организация и методические особенности обучения тесту «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Порядок проведения испытаний

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

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

Испытуемый принимает исходное положение – упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии голова-туловище-ноги, упор на прямых руках зафиксировав его на 0,5 с. Выполняется максимальное количество повторов («до отказа») (рис. 14).



Рис. 14. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

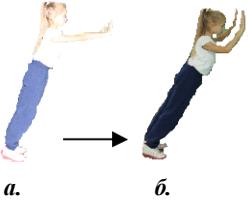
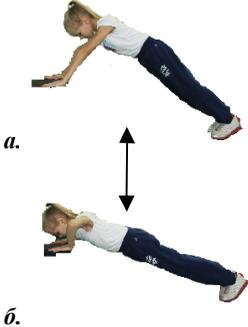
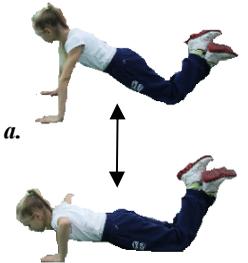
- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

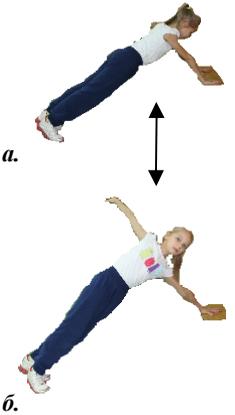
Упражнение развивает силу, укрепляет мышцы и костно-связочный аппарат рук и плечевого пояса. Мальчики проделывают сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Девочки выполняют это упражнение из положения лежа в упоре на скамейке или стуле. В процессе выполнения спина слегка прогнута, а ноги прямые. Руки сгибаются до легкого касания грудью пола (скамейки), а разгибаются до полного выпрямления. Многим детям, ввиду недостаточной подготовленности, трудно сразу выполнить норму. Для успешной тренировки нужно включить в занятия облегченные задания, которые осваиваются в такой последовательности (табл. 3):

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или стуле;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх из упора лежа на полу (мальчики);
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу (мальчики);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики).

Перечисленные упражнения выполняются сериями. В одном занятии нужно делать 3-4 серии по 5-6 раз, повторяя каждое упражнение с небольшими паузами между сериями. Для поддержания интереса детей родители могут предложить им посоревноваться или придумать для каждого упражнения какое-либо образное название. Например, третье можно назвать «лягушка», а шестое «бабочка машет крыльями». При переходе от одного задания к другому надо обращать внимание детей на его новизну.

**Упражнения для сгибания и разгибания рук
в упоре лежа на полу выполняется**

№	Фото	Упражнение
1.	 <p><i>а.</i> <i>б.</i></p>	<p>Отжимания от стены И.п. – стоя на вытянутых руках около стены. К.П. – согнуть руки в локтях. Выполнить по 20 раз. Темп – средний.</p>
2.	 <p><i>а.</i></p> <p><i>б.</i></p>	<p>Отжимания от стула (спинка стула прижата к стене) И.п. – стоя с упором на вытянутых руках, руки упираются о сиденье стула. К.П. – согнуть руки в локтях. Выполнить по 10-15 раз. Темп – средний.</p>
3.	 <p><i>а.</i></p> <p><i>б.</i></p>	<p>Отжимания от пола на коленях И.п. – упор стоя на коленях. 1 – согнуть руки в локтях, коснуться подбородком пола. 2 – вернуться в И.п. Выполнить по 20-30 раз. Темп – средний.</p>

№	Фото	Упражнение
4.	 <p data-bbox="229 375 252 406"><i>а.</i></p> <p data-bbox="229 518 252 550"><i>б.</i></p>	<p data-bbox="498 263 789 295">Отжимания от скамейки</p> <p data-bbox="498 295 823 327">И.п. – упор руками о скамейку.</p> <p data-bbox="498 327 800 359">К.П. – согнуть руки в локтях.</p> <p data-bbox="498 359 756 391">Выполнить по 10-15 раз.</p> <p data-bbox="498 391 666 422">Темп – средний.</p>
5.	 <p data-bbox="229 742 252 774"><i>а.</i></p> <p data-bbox="229 997 252 1029"><i>б.</i></p>	<p data-bbox="498 598 722 630">Отведение рук назад</p> <p data-bbox="498 630 823 662">И.п. – упор руками о скамейку.</p> <p data-bbox="498 662 823 694">1 – отвести правую руку назад.</p> <p data-bbox="498 694 576 726">2 – И.п.</p> <p data-bbox="498 726 812 758">3 – отвести левую руку назад.</p> <p data-bbox="498 758 576 790">4 – И.п.</p> <p data-bbox="498 790 744 821">Выполнить по 8-10 раз.</p> <p data-bbox="498 821 666 853">Темп – средний.</p>

2.7. Организация и методические особенности обучения тесту «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»

Порядок проведения испытаний

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – И.п.): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 секунд (рис. 15).

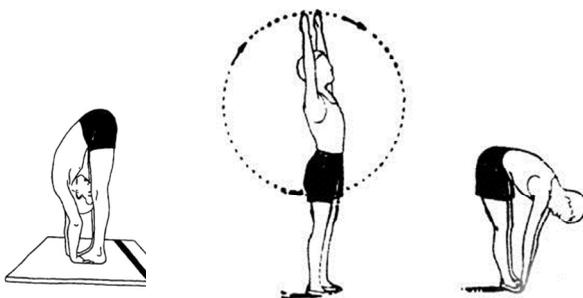


Рис. 15. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

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

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 секунд.

Это упражнение также рассчитано на развитие гибкости в позвоночнике и тазобедренных суставах; оно укрепляет мышцы спины.

Выполняется в медленном или среднем темпе. На счет «раз» наклон вперед, руки вниз, на счет «два» вернуться в исходное положение – основная стойка. Амплитуду движения следует увеличивать от повторения к повторению. Например, в первом наклоне коснуться пальцами рук середины голени, во втором – голеностопного сустава, в третьем – носков ног, в четвертом – пола и все последующие наклоны в серии делать с максимальной амплитудой. Глубину наклона надо довести до касания ладонями пола. В одном занятии можно делать 2-3 серии по 7-10 наклонов в каждой.

Упражнение простое и легко выполняется детьми. Можно придать упражнению игровой характер. Положите на пол какую-нибудь игрушку и попросите ребенка при наклоне поднять ее, а при разгибании опустить на диван, сразу же взять там другую игрушку и положить ее на пол. Можно придумать различные варианты упражнения с подниманием последовательно нескольких игрушек или опусканием их на пол.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

➤ *На гибкость рук и плечевого пояса*

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во повторов</i>
1.	И.п. – ноги слегка расставить. 1-4 – круговые движения рук вперед с максимальной амплитудой. 6-8 тоже назад.	6-8 раз
2.	И.п. – о.с. 1 – поднять правую руку вверх, левую отвести назад. 2 – согнуть правую и левую руку. 3 – сцепить их за спиной. 4 – И.п.	5-6 раз
3.	И.п. – лежа на животе, руки под подбородок. 1 – поднять руки вверх, отвести их как можно дальше в стороны. 2 – И.п.	3-5 раза

➤ *Для туловища*

№	Содержание	Доз-ка
1.	И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклон вперед, дотронуться до пола руками за линией ног сзади. 2 – И.п.	5-6 раз
2.	И.п. – сидя, ноги в стороны, мяч в руках. 1 – прокатить мяч как можно дальше от себя, ноги в коленях не сгибать. 2 – И.п.	6-7 раз
3.	И.п. – лежа на спине, руки в стороны. 1 – поднять ноги вверх, дотронуться ногами за головой. 2 – И.п.	4-5 раз
4.	И.п. – лежа на животе, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу в колене, дотронуться до левой руки; 2 – И.п. 3 – то же другой ногой. 4 – И.п.	5-6 раз

➤ *Для ног*

№	Содержание	Доз-ка
1.	И.п. – о.с. 1 – шаг вправо. 2-3 – пружинистые приседания. 4 – И.п. То же в другую сторону.	5-6 раз
2.	И.п. – лежа на спине. 1 – поднять ноги вверх (стойка на руках – «свечка»); 2 – развести ноги в стороны. 3-4 – И.п.	6-7 раз

Методические указания по развитию гибкости.

1. Общая гибкость приобретается в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений, направленных на всестороннее физическое развитие. Среди них много упражнений, развивающих подвижность в суставах. Это различные наклоны, вращения, взмахи и т.п., выполняемые с максимальной амплитудой.

2. Общая гибкость является основой для развития специальной гибкости. Специальная гибкость приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, улучшающих подвижность именно тех

суставов, движения, в которых строго соответствуют специфике избранного вида спорта. Такие специальные упражнения сходны по форме с соответствующими движениями избранного вида спорта, но выполняются с большей амплитудой. Обязательно следует учитывать характер избранного вида спорта:

- для быстрых действий спортсмена в целостном виде спорта нужны быстрые упражнения на гибкость;
- для силовых видов – амплитудные движения, связанные с проявлением силы и т.д.

Но при выборе упражнений на гибкость следует придерживаться комплексного подхода, поскольку в каждом из видов спорта движения определяются разными режимами в проявлении физических качеств.

3. Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, выполняемыми самостоятельно, с помощью партнёров или отягощением. Активные в свою очередь делятся на упражнения, выполняемые без отягощения, и упражнения, выполняемые с отягощениями (гантели, набивной мяч, гриф от штанги и др.) Упражнения на гибкость выполняются с разной быстротой. Медленно – со слабо подготовленными спортсменами, с большой быстротой – с хорошо тренированными учениками. Быстрота выполнения тесно связана с особенностями каждого конкретного вида спорта.

Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний – разгибаний, махов, статических напряжений, а также с преодолением сопротивления в парных упражнениях и на тренажёрах.

Пружинистые сгибания – разгибания выполняются сериями из 3-5 ритмичных повторений подряд, с постепенно увеличивающейся амплитудой. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать её максимальной величины.

Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование при этом инерции движений позволяет повысить их эффективность.

Упражнения на гибкость со статическим напряжением характеризуются фиксированной позой. Мышцы при этом находятся в растянутом состоянии 5-10 сек.

В процессе воспитания гибкости применяются упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнёра. Их эффективность высока. Упражнения на растягивание следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Вначале выполнение медленное, а затем всё быстрее. Следует соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями.

Для достижения большей амплитуды движений в специальных упражнениях используется какая-либо предметная цель (в наклоне вперёд коснуться ладонями пола, сделать «шпагат» и др.).

Развитие гибкости требует большого числа повторений каждого упражнения. Для того, чтобы избежать однообразности и монотонности многократного повторения, а также предотвратить адаптационные последствия, которые могут наступить после длительного выполнения одних и тех же упражнений, следует подбирать упражнения, несколько различающиеся по форме, но одинаковые по воздействию на мышцы. Таким образом, общая сумма повторений упражнений, воздействующих на одну группу мышц, будет оптимальна, а нагрузка на психику резко снизится.

Прежде чем выполнять упражнения с большей амплитудой, необходимо усилить кровообращение в тех мышцах, которые будут подвергаться растягиванию, для того, чтобы мышцы приобрели рабочее состояние. Недостаточное разогревание мышц является основной причиной возникновения мышечных травм при выполнении упражнений с большой амплитудой.

4. При выполнении упражнений, развивающих гибкость, необходимо добиваться предельной в данном задании амплитуды движений. По мере роста тренированности предельная амплитуда движений в каждом конкретном упражнении будет постепенно повышаться. Но упражнения эффективны лишь в том случае, когда максимальная амплитуда достигается без болевых ощущений. Если болевые ощущения появились, то следует прекратить выполнение упражнения. Необходимо быть внимательным, чтобы вовремя почувствовать боль. При этом необходимо учитывать, что боль может быть двух видов – приятной и неприятной, режущей. Упражнения с амплитудой ниже предельной также развивают гибкость, но менее эффективно.

Если на следующий после занятия день появляется боль в мышцах, которые подверглись растягиванию, то это свидетельствует о повышенной нагрузке, которую нужно снизить.

5. Общее число повторений упражнений в каждой группе на растягивание определённой мышечной зоны должно постепенно возрастать: от 10 упражнений в первом занятии до 90-100 через 3 месяца тренировок. Число повторений одного упражнения зависит как от массы мышечных групп, которые подвергаются воздействию, так и от формы сочленений. Для получения максимального эффекта от занятий целесообразно ежедневное выполнение упражнений. Под воздействием

регулярных тренировочных нагрузок уровень гибкости довольно быстро повышается, при этом с каждым занятием увеличивается и продолжительность сохранения высокого уровня гибкости в течение дня.

6. Быстрый рост показателей гибкости происходит примерно на протяжении первых трёх месяцев занятий, затем показатели гибкости увеличиваются медленней. Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается и через 2-3 месяца доходит до минимальной величины. Перерыв в занятиях не желателен более чем на 1-2 недели.

7. Выделяют развивающий и поддерживающий режимы воздействия на уровень гибкости. При развивающем режиме воздействия на гибкость применяется интенсивное использование упражнений с увеличением нагрузки до таких величин, которые вызывают существенные изменения уровня гибкости. Поддерживающий режим воздействия на гибкость применяют тогда, когда уже достигнут требуемый уровень её развития. Для получения эффекта от выполнения упражнений необходимо умение расслабляться и правильно дышать. Дыхание должно быть ровным, глубоким и естественным. Умение расслабляться – это качество, без которого невозможно добиться каких-либо серьёзных результатов в любой двигательной деятельности.

Без определённого навыка практически невозможно управлять напряжением и расслаблением мышц даже в состоянии покоя, не говоря уже о динамическом режиме работы. Совершенствование способности к быстрому переходу мышц от напряжённого состояния к расслабленному – труднее.

8. Перед выполнением упражнений на растягивание необходима общая разминка. Эффективность разминки сохраняется при пассивном режиме 10-15 минут, при активной двигательной деятельности 30-40 минут.

9. К новинкам в развитии гибкости относится метод, предложенный профессором В.Т. Назаровым в 10 и более раз ускоряется приобретение значительной гибкости посредством выполнения упражнений, с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц.

Электромеханический вибратор имеет регулируемую частоту (8-50 и более Гц), задаваемую соответственно тем или иным мышечным группам.

10. При работе над гибкостью необходимо соблюдать основные принципы занятий, к которым относятся:

- постепенность, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

- регулярность, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений, для развития гибкости;

- комплексный подход к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении различных двигательных действий.

Упражнения для работы над гибкостью можно разделить на следующие группы:

- упражнения, для развития гибкости шеи;
- упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития гибкости грудного и поясничного отделов позвоночного столба;

- упражнения для развития гибкости ног и тазобедренных суставов.

КОМПЛЕКС – 1 для детей (6-7 лет)

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во повторов</i>
1.	И.п. – сед на полупальцах, опора на руки впереди. 1-2 – выпрямляя колени, подняться на полупальцах в положение «складочки». 3-4 – вернуться в И.п. 5-8 – повторить 1-4. 9 – переход с полупальцев на подъёмы. 10 – переход с подъёмов на полупальцы. 11-16 – повторить 9-10.	3-5 раз
2.	И.п. – стойка на коленях, руки назад, спина круглая. 1-4 – «волна» вперёд. 5-8 – обратная «волна». 9-12 – круговая «волна» влево. 13-16 – круговая «волна» вправо.	4-6 раз
3.	И.п. – сед в упоре сзади. Движения стопами – на себя, от себя, в стороны, по кругу.	4 раза
4.	И.п. – правый шпагат. 1-10 – переход на поперечный шпагат. 11-20 – переход на левый шпагат. 21-30 – переход на поперечный шпагат. 31-40 – вернуться на правый шпагат.	2-3 раза

№	Содержание	Кол-во повторов
5.	<p>И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. 1-2 – наклон назад до касания пола головой. 3-4 – вернуться в И.п. 5-16 – повторить как 1-4. 17 – сменить И.п. – поднять руки вверх, в «стрелочку». 18 – наклон назад до касания руками пола. 19-20 – вернуться в И.п. 21-32 – повторить как 17-20.</p>	5 раз
6.	<p>И.п. – упор лёжа на животе. 1-2 – стойка на груди. 3-6 – поочередное сгибание и разгибание ног в коленных суставах. 7-8 – вернуться в И.п. 9-10 – стойка на груди. 11-14 – поставить стопы на пол около головы «коробочка». 15-16 – вернуться в И.п.</p>	2 раза
7.	<p>И.п. – сед в упоре сзади. 1-4 – разводя ноги в стороны через поперечный шпагат перейти в положение лёжа на животе. 5-6 – захват правой рукой левой ноги. 7-8 – захват левой рукой правой ноги. 9-12 – положить ноги на пол, развести их в стороны и через поперечный шпагат вернуться в И.п. 13-16 – «складка».</p>	4 раза.
8.	<p>И.п. – упор присев. 1-4 – переход в «мост» вправо. 5-8 – переход в упор присев вправо. 9-12 – переход в «мост» влево. 13-16 – переход в упор присев влево. 17-32 – повторить влево.</p>	2 раза
9.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, соединены «в замок». 1-2 – наклон вперёд до касания руками пола. 3-4 – вернуться в И.п.</p>	8 раза

№	Содержание	Кол-во повторов
10.	И.п. – ноги врозь, руки за спину «в замок». 1-8 – круговое движение с переводом сомкнутых рук вперёд, перед корпусом. 9-16 – перевести руки назад.	2 раза
11.	И.п. – ноги врозь, руки вверх. 1-4 – пружинистый наклон назад. 5-8 – повторить 1-4. 9-10 – опуститься на «мост». 11-1 – «стульчик». 13-16 – повторить 9-12.	2 раза
12.	И.п. – лёжа на спине, руки под голову. 1-7 – 4 маха правой ногой. 8 – взять двумя руками ногу. 8-14 – пружинистыми движениями подтягивать ногу к себе. 15-16 – вернуть ногу в И.п. 17-32 – повторить как 1-16, но левой ногой. Таким же образом выполнить махи в сторону из И.п. – лёжа на боку.	2 раза
13.	И.п. – стойка на коленях, опора на руки. 1-8 – 4 махов назад прямой правой ногой. 9-16 – 4 маха назад в кольцо. 17-32 – тоже выполнить левой ногой.	3-4 раза
14.	И.п. – правый шпагат. 1 – сгибая левую ногу в колене, дотянутся ею до головы – «кольцо». 2 – опустить ногу вниз. 3-8 – повторить как 1-2. 9-12 – захват ноги в кольцо. 13-16 повторить как 9-12. Всё повторить на левом шпагате.	2 раза
15.	Упражнение на расслабление – И.п. – лёжа на спине; руки вдоль туловища, поднять ноги вверх и положить на пол за головой; держать 30 сек; дышать спокойно.	2 раза

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ – 2 для детей (6-7 лет)

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во повторов</i>
1.	<p>Динамические упражнения на гибкость:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходьба на полупальцах; • ходьба на подъёмах; • ходьба с махами и захватами ноги вперёд; • ходьба с махами и захватами ноги в сторону; • ходьба в «мостике» спиной вперёд; • бег «тараканчиков»; • ходьба в «мостике» вперёд ногами; • чередование переворотов назад через грудь с переворотами вперёд через локти на колени; • повороты в сторону на шпагатах. 	4-6 раз

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ – 3 у гимнастической стенки для детей (6-7 лет)

<i>№</i>	<i>Содержание</i>	<i>Кол-во повторов</i>
1.	И.п. – стать лицом к гимнастической стенке чередование «пружинок» с «пружинками» в «полуприсяде».	4 раз
2.	<p>И.п. – лицом к гимнастической стенке.</p> <p>1 – подняться на полупальцы.</p> <p>2 – согнуть колени.</p> <p>3 – опуститься на колени, пятки высоко подняты.</p> <p>4-5 – держать положение.</p> <p>6-7 – подняться с пола.</p> <p>8 – поставить пятки на пол.</p>	4-6 раз
3.	<p>И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, ноги врозь, правая рука на опоре, левая рука вверх.</p> <p>1-3 – пружинный наклон назад до касания левой рукой пола.</p> <p>4 – вернуться в и.п. и поменять руку.</p> <p>5-8 – повторить с другой руки.</p>	6 раз
4.	<p>И.п. – стать спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, руки хватом сверху за рейку около бедер.</p> <p>1-2 – наклон вперёд, коснуться грудью ног.</p> <p>3-4 – вернуться в И.п.</p>	5-7 раза

№	Содержание	Кол-во повторов
5.	И.п. – сед спиной к гимнастической стенке, ноги вместе, согнуты в коленях, руки хватом сверху на 2 рейки. 1-2 – вытягивая руки встать на «мост», вытянуть колени. 3-4 держать положение «моста». 5-8 – вернуться в и.п.	4 раза.
6.	И.п. – сед на полу ноги врозь, лицом к гимнастической стенке, ноги положить на 1 рейку, руками взяться за 1 рейку. 1-4 – наклонившись вперёд положить грудь на пол. 5-8 – вернуться в И.п.	6 раз
7.	И.п. – стать левым боком к опоре, правую ногу, согнутую в колене, поставить вперёд на полупалец, центр тяжести тела сместить на правую ногу, правую руку вверх. 1-4 – наклониться назад, взяться рукой за левую ногу. 5-6 – держать. 7-8 – вернуться в И.п.	3 раза
8.	Махи ногами вперёд, в сторону и назад по 10 раз правой и левой ногами.	2 раза
9.	И.п. – стать лицом к гимнастической стенке, левую ногу поставить внутренней стороной вплотную к рейке, руки на 3 рейке. 1-4 – скользя по гимнастической стенке правой ногой согнутой в колене, вытянуть её и зафиксировать положение шпагата, прогнуться в спине, стараясь головой коснуться ноги. 5-8 – вернуться в И.п. Повторить ещё раз. Всё повторить с другой ноги.	2 раза
10.	Правый, левый и поперечный шпагаты делать с 1 рейки гимнастической стенки.	2 раза

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ – 4
для детей (6-7 лет)

№	Содержание	Кол-во повторов
1.	И.п. – сед на полупальцах, опора на руки впереди. 1-8 – поднять руки вперёд и держать положение. 9-10 – подняться без помощи рук. 11-12 – вернуться в И.п.	4 раза
2.	И.п. – стойка на подъёмах ноги вместе, руки в стороны. 1-8 – ходьба на месте, высоко поднимая колени. 9-16 – ходьба вокруг себя.	4-6 раз
3.	И.п. – ноги вместе, руки вверх. 1-4 – «волна» вперёд. 5-8 – обратная «волна». 9-12 – боковая «волна» влево. 13-16 – боковая «волна» вправо.	5 раза
4.	И.п. – переход с правого шпагат на поперечный, с поперечного на левый и также обратно.	2-3 раза
5.	И.п. – стоя на коленях, руки в «стрелочку». 1-2 – наклониться до касания руками пола. 3-4 – вернуться в И.п.	5 раз
6.	И.п. – сед в упоре сзади. 1-4 – разводя ноги в стороны через поперечный шпагат перейти в положение, лёжа на животе; 5-8 – стойка на груди. 9-12 – положить ноги на пол, развести их в стороны и через поперечный шпагат вернуться в И.п. 13-16 – «складка».	4 раза
7.	И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной, соединены «в замок». 1-2 – наклон вперёд до касания руками пола. 3-4 – вернуться в и.п.	6 раза.
8.	И.п. – ноги врозь, руки вверх. 1-4 – пружинистый наклон назад. 5-8 – опуститься на «мост». 10-12 – «стульчик».	2 раза
9.	И.п. – сед в упоре сзади, ноги врозь, согнуты в коленях. 1-4 – встать на мост, разворачивая руки в плечевых суставах. 5-8 – вернуться в И.п.	4 раза

№	Содержание	Кол-во повторов
10.	<p>И.п. – лёжа на спине, руки под голову. 1-7 – 4 маха правой ногой. 8 – взять двумя руками ногу. 8-13 – пружинистыми движениями подтягивать ногу к себе. 4-16 – опустить ногу вниз. 17-31 – выполнить также с левой ноги. 32 – лечь на левый бок, левую руку вверх, правой прямой рукой опираться вперёди об пол. 33-39 – 4 маха правой ногой в сторону. 40 – взять ногу правой рукой. 41-46 – пружинистым движением подтягивать ногу к голове. 47 – опустить ногу. 48 – развернуться на правый бок. 49-65 – выполнить как 33-48.</p>	2 раза
11.	<p>И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. 1-4 переверот назад на грудь, оставить руки вверх. 5-8 удерживая корпус и руки поднятыми вверх, сгибание и разгибание рук в коленных суставах. 9 – перейти в стойку на коленях. 10-14 – встать на локти и держать положение стойки на локтях с прогибом корпуса назад. 15-16 – поставив ноги на пол, подняться через «мост».</p>	5 раз
12.	<p>И.п. – правый шпагат. 1 – сгибая левую ногу в колене, дотянутся ею до головы – «кольцо». 2 – опустить ногу вниз. 3-8 – повторить как 1-2. 9-12 – захват ноги в кольцо. 13-16 – повторить как 9-12. Всё повторить на левом шпагате.</p>	2 раза
13.	Ходьба в «мостике» спиной вперёд – 13 метров	3-4 раза
14.	<p>И.п. – стойка ноги вместе, руки вверх. Держать «складочку» 4 счёта.</p>	4 раза
15.	<p>Упражнение на расслабление – И.п. – лёжа на спине; руки вдоль туловища, поднять ноги вверх и положить на пол за головой; держать 30 сек; дышать спокойно. Повторить ещё раз.</p>	2 раза

Контрольные вопросы

1. Раскройте организацию подготовки к обязательным видам испытаний I ступени ГТО.
2. Охарактеризуйте типичные ошибки при выполнении теста «подтягивание из виса на низкой перекладине».
3. Обоснуйте порядок проведения испытаний теста «сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу».

Практические задания

1. Рассчитать нормативный результат выполнения требований на соответствующий значок ГТО (золотой, серебряный, бронзовый) по заданным параметрам (результаты по видам прилагаются).

№	ФИО участника	Дата рождения	Возраст 7 лет	Виды испытаний													
				1	2	3		4	5	6	7	8					
				Челночный бег 3х10 м	Бег 30 м	Смещанное передвижение, 1 км		Подтягивание на высокой перекладине	Подтягивание на низкой перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Наклон вперед, касание пола (пальцы, ладони)	Прыжок в длину с места	Метание тен. мяча, поладания	Бег на лыжах 1 км, мин, с	Бег на лыжах 2 км	Смеш. переев. 1,5 км по перееч. местности	Плавание, 10 или 15 м
1	Иванов Иван Иванович			9,2	8,9	+	4	5	17	Л	140	4					

І СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы).

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	10,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9

2. Разработайте комплекс упражнений для детей 6-7 лет на коррекцию физической подготовленности направленные на обязательные испытания (тесты) находящиеся на уровне бронзовый значок и ниже.

<i>Упражнения</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>ОМУ</i>

ГЛАВА 3

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ИСПЫТАНИЯМ (ТЕСТАМ) ПО ВЫБОРУ

3.1. Организация и методические особенности обучения тесту «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

Порядок проведения испытаний

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Техника выполнения прыжка в длину с места

Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 16).



Рис. 16. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: испытуемый подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз – назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад – вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Методика обучения прыжку в длину с места

<i>Возраст</i>	<i>Особенности выполнения движения детьми</i>	<i>Программные требования</i>	<i>Педагогические требования при обучении движениям</i>
Младший дошкольный возраст	Дети не умеют согласовывать одновременные действия ног и рук. Приземляются тяжело на всю ступню.	Учить детей синтезировать приобретённые умения отталкиваться двумя ногами, приземляться, сгибая колени. Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги. Учить реагировать на ориентиры.	Обращать меньше внимания руки на толчок и взмах руками. Внимание обращать на приземление на полусогнутые ноги.
Средний дошкольный возраст	У детей нет понимания взаимозависимости двигательных действий. Не сформирована ступня.	Учить детей сочетать отталкивание с резким взмахом рук. Учить поддерживать мяча равновесие при приземлении, вынося руки вперёд.	Обращать внимание на глубину приседа – он не должен быть глубоким. Обращать внимание на сильный толчок и резкий взмах руками.
Старший дошкольный возраст	Дети не умеют группировать в полёте и выносить ноги вперёд. Не часть умеют рассчитывать точность приземления игроки в определённое место.	Учить детей рассчитывать точность приземления в определённое место. Учить группировать в полёте и выбрасывать вперёд ноги. Соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть.	Не следует добиваться большой длины прыжка, обращать внимание на технику выполнения. При приземлении обращать внимание на глубину приседа. Детям трудно удерживать равновесие при ходе глубоком приседе.

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад – в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед – в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление.

Обучение детей 3 лет прыжку в длину с места следует начинать после того, как они овладели подпрыгиванием на обеих ногах на месте и с продвижением вперед («как зайчики», «мячики» и т.д.). В этом возрасте они уже хорошо понимают словесные указания, которые даются в доступной для них форме, и могут точно повторить показанное им движение. Сначала ребенку предлагают прыгать через ленту или «ручеек» (ширина 10-15 см), выложенный из двух лент (скакалок). Такая конкретизация обуславливает выполнение прыжка не в полную силу, благодаря чему дети точнее дифференцируют мышечные усилия, что является необходимой основой для овладения правильной структурой движения.

Наиболее сложные элементы прыжка для детей данного возраста – сочетание маха руками с одновременным отталкиванием обеими ногами и мягкое приземление. Для правильного и быстрого овладения этими элементами рекомендуется применять подводящие упражнения: махи прямыми руками вперед – вверх, «как птички», с одновременным подниманием на носки; прыжки на месте, «как мячики»; прыжки с продвижением вперед, «как зайчики», и т.д.

Дети 3 лет, прыгая в длину с места, обычно приземляются на пятки с последующим перекатом на всю ступню. Чтобы избежать резких сотрясений и травм, на место приземления (если ребенок выполняет прыжки в помещении) кладут мягкий коврик, а на площадке прыгают в песок.

Дошкольникам 4 лет данное движение уже знакомо. Поэтому перед ними ставится задача добиться более высокого качества прыжка. Как и в предыдущей возрастной группе, ребёнок прыгает через «ручеек», ширину которого увеличивают до 40-50 см. Отдельные элементы прыжка совершенствуют в ходе целостного выполнения движения.

Дети 5 лет совершенствуют прыжок с помощью таких упражнений: прыжок через «ручеек» с постепенным увеличением его ширины до 60-70 см; прыжки с продвижением вперед, «как лягушки» (4-6 подряд). При этом нужно помнить, что движение у ребёнка получается

лучше, когда он отталкивается не в полную силу. Поэтому расстояние между лентами «ручейка» увеличивают постепенно, регулируя этим усилия детей во время отталкивания.

Для детей 6-7 лет наиболее сложным элементом в данном движении является приземление. Стараясь прыгнуть подальше, ребёнок отталкивается с максимальным усилием и, выбрасывая ноги вперед (в заключительной стадии полета), приземляется жестко на пятки, часто с потерей равновесия. Поэтому основное внимание акцентируют на мягком и устойчивом приземлении (рис. 17).



Рис. 17. Прыжок в длину с места

3.2. Организация и методические особенности обучения тесту «Метание теннисного мяча в цель»

Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибка (попытка не засчитывается): заступ за линию метания.

Техника метания мяча

Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда. Мяч удерживается фалангами пальцев метаемой руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку (рис. 18).



Рис. 18. Держание мяча

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед – вверх (без перерыва 8-10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;
- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;
- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3-5 м (рис. 19).

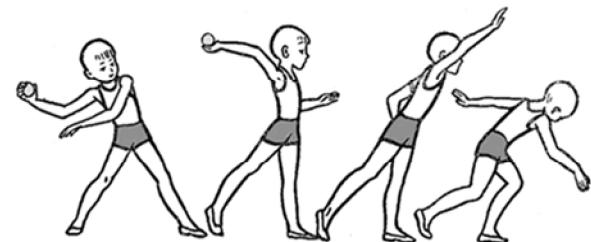


Рис. 19. Метание мяча в цель

Цель этих упражнений – овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед – вверх в направлении броска (рис. 20).

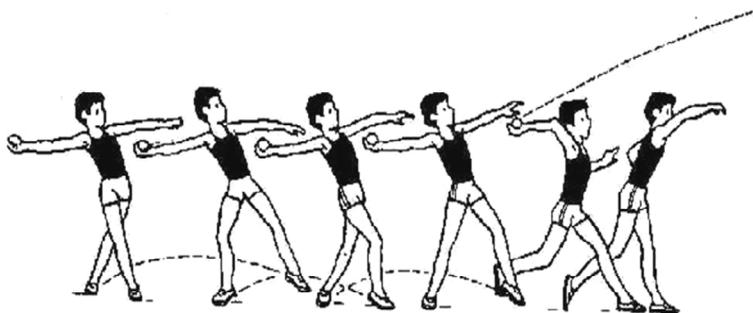


Рис. 20. Техника метания мяча в цель

Методические указания к обучению.

Начинать обучение лучше всего с метания больших по размеру, но не тяжелых мячей – это позволяет правильно выполнить бросок. Положение кисти при держании относительно большого мяча дает возможность лучше его чувствовать.

С первых уроков учитель должен обращать внимание на четкую организацию занятий, добиваясь соблюдения дисциплины. Это помогает воспитывать у детей прилежание и дисциплинированность, внимание, настойчивость, умение владеть своими чувствами. Следует учитывать также, что однообразные упражнения очень быстро надоедают им. Поэтому необходимо в процессе занятия варьировать задания, меняя способы бросков и расстояние между партнерами при работе в парах, ограничивая дозировку упражнений в пределах 6-8 повторений и лишь при повышенной активности самих учащихся постепенно увеличивая ее до 10-12 и более раз.

Большинство упражнений в бросках, ловле и перекачивании мячей лучше всего выполнять в парах. Это расширяет возможности воздействия на организм учащихся и, самое главное, содействует воспитанию взаимной координации движений, точному их согласованию по различным параметрам. К тому же упражнения, выполняемые с партнером, значительно повышают интерес к занятиям.

Уже в начале обучения следует обращать внимание на то, как дети стоят при выполнении упражнений. Надо постоянно следить за удобным и рациональным размещением занимающихся на площад-

ке, чтобы они располагались на достаточном расстоянии друг от друга: учащиеся в парах и различные пары не должны мешать друг другу при выполнении бросков. Переходить к изучению следующего упражнения можно лишь после того, как занимающиеся освоят предыдущее.

Методические рекомендации.

Метание малого мяча в вертикальную цель выполнять как правой, так и левой рукой.

Упражнения в метании больших и малых мячей не требуют от шестилетних учеников больших физических усилий. Более серьезное воздействие на их организм оказывают упражнения в перекатывании и бросках набивных мячей. Поэтому при планировании упражнений в метании на уроках легкой атлетики следует учитывать требования к общему объему нагрузок на уроке, включая все виды выполняемых упражнений, их сложность, степень воздействия на организм.

В одно занятие можно включать 2-3 упражнения в метании, но так, чтобы общее количество бросков не превышало 30-35 (набивных мячей – до 30). В этот объем входит и количество бросков, выполняемых в играх.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ТЕХНИКОЙ МЕТАНИЯ МЯЧА

1. И.п. – стоя в кругу на расстоянии 4-5 м друг от друга. Перебрасывание большого мяча.

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх. Имитация движений рук и ног при выполнении броска снизу вверх.

1 – опуская руки, согнуть ноги (подсесть);

2 – небольшой наклон вперед;

3 – разгибая ноги, выпрямиться, руки вверх;

4 – И.п.

3. И.п. – присед на всей ступне. Броски большого мяча двумя руками снизу вертикально вверх.

1 – быстро вставая и выпрямляясь, сделать бросок;

2 – поймать мяч после отскока от пола.

4. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, мяч в руках. Броски мяча двумя руками снизу вверх – вперед.

5, 6. То же, что в упражнениях 3 и 4, но броски выполняют набивным мячом весом до 1 кг.

7. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стоя лицом друг к другу, поза произвольная, мяч в руках у груди. Бросок мяча двумя руками за счет движений одних рук.

8. То же с предварительным подседанием.

9. То же, но броски выполнять набивным мячом весом до 1 кг.

10. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, держа мяч двумя руками над головой. Бросок из-за головы после предварительного замаха. При выполнении замаха – отведении мяча назад – ноги немного согнуть, туловище наклонить назад. Метание начинается с выпрямления ног и движения верхней частью туловища вперед. В тот момент, когда плечи находятся над опорой, выполняют бросок руками.

11. Упражнение выполняется в парах. И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, мяч – волейбольный, затем баскетбольный – в руках у одного из партнеров над головой. Броски мяча двумя руками из-за головы. Расстояние между партнерами подбирается в зависимости от точности броска и ловли мяча.

12. Броски в горизонтальную, затем вертикальную цель большого надувного, волейбольного или баскетбольного мяча: двумя руками снизу, из-за головы, от груди; одной рукой снизу, из-за головы.

13. Броски баскетбольного или набивного мяча весом до 1 кг двумя руками из-за головы в заданные зоны: мальчики – с 3-3,5 м; 3,5-4 м; 4-4,5 м; 4,5-5 м; девочки – на 1 м ближе.

14. Упражнение выполняется в парах. И.п. – стойка ноги врозь, стопы параллельно, лицом друг к другу, держа мяч, лучше баскетбольный, двумя руками у груди, ладони вперед, локти в стороны. Выполнить толкание мяча после предварительного небольшого наклона туловища назад и приседания, начиная с выпрямления ног и движения верхней части туловища вперед, в тот момент, когда плечи находятся над опорой, акцентируя внимание на выпрямлении рук.

15. И.п. – стойка ноги врозь, левая нога впереди, правая – на передней части стопы; правая рука с мячом согнута в локтевом суставе вверху на уровне головы, левая рука направлена в сторону метания. Повторить принятие И.п. для метания малого мяча 3-4 раза.

16. Стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от нее в И.п. для метания малого мяча, с силой метнуть мяч в пол у стены так, чтобы он отскочил в стену, а затем в сторону метającego. Выполнять правой и левой рукой.

17. То же, но стоя на расстоянии 4-5 м от стены. Метание малого мяча в стену правой и левой рукой.

18. То же, но с расстояния 4-6 м через ориентир – веревку, планку, сетку, установленный на высоте 2-2,5 м, – правой и левой рукой.

19. Метание малого мяча с расстояния 3-6 м в цель. Следить за положением локтя.

20. Метание малого мяча в стандартную вертикальную цель размером 1х1 м, установленную на высоте 2 м, постепенно увеличивая расстояние до нее до 6 м.

21. Метание малого мяча в заданные зоны: мальчики – с расстояния 12-14 м; 14-16 м; 16-18 м; девочки – с расстояния 6-8 м; 8-10 м; 10-12 м.

Количество бросков набивных мячей на одном занятии не должно превышать 18-20, а малых мячей – 30-35: 2-3 упражнения с большим и набивным мячами по 6-8 бросков и 2-3 упражнения по 10-12 метаний малого мяча.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ С МЕТАНИЯМИ

На занятиях при выполнении упражнений с мячами надо широко использовать подвижные игры, включая различные эстафеты с мячами и метаниями, игровые задания и микро соревнования. В ходе игр, эстафет и выполнения заданий школьники закрепляют умения и навыки в ловле, бросках, метании мячей, совершенствуют способности в управлении движениями, дифференцировке усилий с учетом размера и массы мячей, других метательных предметов, развивают ловкость.

Однако проводить игры и эстафеты с элементами метаний следует лишь после отработки этих движений в стандартных условиях – при выполнении упражнений в парах, бросках в стену, в мишени и т.д., поскольку такие задания требуют более высокого уровня технической подготовленности учащихся. В игровой обстановке при изменении ее условий, заранее определенных или возникающих неожиданно, происходит закрепление и совершенствование изучаемых на уроках видов метаний, развиваются чувства движения, пространства, мяча.

Наиболее распространенные игры с метаниями в занятиях с учащимися 6-7 лет – *«Охотники и зайцы»*, *«Кто дальше бросит?»*, *«Метко в цель»* с использованием различных вариантов и постепенным усложнением, *«Брось до флажка»*, *«Попади в обруч»*, *«Сбей мяч»*.

3.3. Организация и методические особенности обучения тесту «Бег на лыжах 1-2 км»

Бег на лыжах на 1, 2, км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо – и среднeperесеченным 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 29.12.2010 № 189.

Техника и методика обучения лыжным ходам

Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является *скользящий шаг* (рис. 21). Правильное выполнение этого элемента во многом обеспечивает высокую скорость передвижения на лыжах. Естественно, существенную роль в увеличении скорости играют отталкивание палками и движения туловищем, особенно при одновременных ходах.



Рис. 21. Скользящий шаг

Кроме скользящего шага, при передвижении на лыжах (в первую очередь при преодолении подъемов) применяется беговой шаг (скользящий бег). В беговом шаге фаза скольжения невелика, частота движений высокая – лыжник почти переходит на бег с возможной небольшой фазой полета; при этом наблюдается и опора на палку. При передвижении на лыжах по глубокому снегу или в подъем используется и ступающий шаг (без фазы скольжения). Длина ступающего шага равна длине выпада.

Скользкий шаг состоит из скольжения и выпада, длина его равна сумме длин скольжения и выпада. В бесшажном ходе выпад отсутствует и длина цикла равна длине скольжения.

Скользкий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. Важно обратить внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

Инструктор по физической культуре 2-3 раза показывает ход на разных скоростях, обращая внимание на согласованность движений. Затем, кратко объяснив школьникам его технику, предлагает принять несколько раз положение посадки на месте и начать движение попеременным двухшажным ходом.

После прохождения учениками 2-3 кругов этим ходом по первому представлению следует приступить к изучению его техники, в первую очередь работы рук, так как школьники скользким шагом уже овладели. Учитель вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания. Затем ученики имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.

Изучив работу рук на месте, следует перейти к **упражнениям на лыжне**. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок:

1. Скользя на двух лыжах, ребёнок поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание.

2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно – одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание. Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий – иначе ошибки неизбежны. Вместе с тем у воспитанников при освоении движений руками могут возникать следующие **ошибки**: вынос палок кольцом вперед, вялая постановка палки и слабый нажим на нее в первый момент, отсутствие «навала» туловища (недостаточный его наклон), незаконченный толчок палкой, неверное направление отталкивания (в сторону – назад). Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений педагогом.

При совершенствовании отталкивания лыжами помимо упражнений, перечисленных при освоении скользкого шага, применяются **упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ногой**.

1. Маховые движения ногой с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.

2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения.

3. Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой. То же самое с отталкиванием разноименной палкой. Оба упражнения выполняются несколько раз с одной ноги, затем с другой.

В дальнейшем обращают внимание на согласование быстрого выпада с махом разноименной рукой. Однако длительное применение указанных упражнений нецелесообразно, так как школьники уже изучали скользящий шаг в целом, и это может нарушить уже выработанный динамический стереотип.

При совершенствовании скользящего шага у учащихся могут появляться следующие **ошибки**: медленное подседание; отклонение бедра назад; слабый мах ногой; медленный выпад; давление на лыжу направлено не вниз, а назад; ранний отрыв каблука ботинка от лыжи; незаконченный толчок стопой и др.

В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода.

Обучение попеременному двухшажному ходу проходит на учебных кругах и лыжнях как на равнине, так и с включением пологих подъемов (до 3-4°). При передвижении в такие подъемы школьники добиваются лучшей согласованности в работе рук и ног.

Для лучшего контроля за техникой целесообразно распределить учеников по группам в зависимости от степени владения передвижением на лыжах. Более слабая группа располагается на внутреннем кругу учебной площадки, более подготовленные передвигаются по наружной лыжне.

На учебном кругу инструктор по физической культуре, как правило, не останавливает весь класс, если не видит грубых ошибок у большинства учеников, а ограничивается замечаниями в адрес отдельных занимающихся. Можно остановить дошкольника, объяснить ему причину ошибки, при необходимости следует вновь показать движение. Вся группа останавливается только при неверном выполнении движений целым рядом учащихся или при показе и объяснении нового упражнения или движения.

При изучении техники необходимо последовательно акцентировать внимание учащихся на важнейших элементах хода. Не следует сразу указывать на ряд мелких ошибок, что затрудняет их исправление, так как внимание учеников в этом случае будет рассеиваться.

При изучении этого хода у дошкольников наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Передвижение на прямых ногах – короткий скользящий шаг, слабый толчок почти прямой ногой. Исправление этой ошибки начинается с повторения посадки при скользящем шаге, изучения более низкой посадки, скольжения на более согнутой ноге.

2. Двухопорное скольжение может быть вызвано двумя причинами – ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке. Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и более активного переноса массы тела с одной лыжи на другую.

3. «Подпрыгивающий» ход – вертикальные колебания, вызванные неверным направлением толчка (больше вверх, чем вперед). Для исправления этой ошибки необходимо более активно выполнять перекат вперед.

4. Незаконченный толчок палкой. Причиной возникновения этой ошибки может быть неверная подготовка петли у палки. Как слишком длинная, так и слишком короткая петли приводят к изменению хвата – палка зажимается в кулак, поэтому рука полностью не распрямляется. Устранение этой причины, как правило, приводит к исправлению ошибки. Необходимо также научить школьников более низкому проведению кисти при отталкивании и полному выпрямлению руки в локтевом суставе.

При обучении дошкольников часто могут возникнуть и другие, менее грубые ошибки: отведение локтя в сторону при постановке палки, вынос палки слишком согнутой рукой, чрезмерные вертикальные колебания туловища, слабый и незаконченный толчок ногой, активное

сгибание ноги назад – вверх после окончания толчка, неправильное положение головы (опущенная или запрокинутая) и т.д. Овладев техникой и теорией попеременного двухшажного хода и методикой обучения, инструктор по физической культуре должен обнаружить эти ошибки и объяснить ученикам, указать пути их устранения.

В дальнейшем при совершенствовании попеременного двухшажного хода в целом необходимо обратить внимание учащихся на выполнение следующих **основных требований**:

1. Мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад.

2. Маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается поворотом таза.

3. Энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку.

4. Постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона туловища («навал»): жесткая передача усилия с палки на скользящую лыжу; при окончании отталкивания рукой рука и палка – одна прямая линия.

Указанные требования объясняются учащимся в процессе совершенствования хода, акцентируется внимание на их выполнение. Однако в отдельном занятии достаточно указать на 2-3 отдельных элемента движения, в которых ученики допускают наиболее заметные ошибки. Попытка сразу предъявить все требования не даст желаемого результата, так как внимание школьников будет рассеиваться.

Успешное овладение техникой попеременного двухшажного хода облегчит изучение учащимися и других способов передвижения на лыжах, так как скользящий шаг является основным элементом и других ходов (кроме бесшажного).

Большая часть детей приходит в школу, не умея передвигаться на лыжах. В этом случае методика обучения скользящему шагу и попеременному двухшажному ходу будет отличаться от вышеизложенной. Методика обучения передвижению на лыжах таких детей приведена в разделе «Начальное обучение передвижению на лыжах».

Подводящие упражнения для обучения попеременного двухшажного хода:

- научить посадке лыжника стоя на лыжах;
- научить подседанию перед отталкиванием ногой (упражнение «Пружинка»);

- научить скольжению на одной ноге (упражнение «Самокат»);
- научить отталкиванию ногой в целом;
- научить разбегу и скольжению;
- научить одноопорному скольжению;
- научить работе рук;
- научить согласованной работе рук и ног;
- контрольное упражнение «у кого будет меньше шагов».

Подводящие упражнения для обучения одновременного бесшажного хода:

• имитация хода на месте: И.п. – законченный толчок руками. На счет 1 выпрямление туловища и вынос рук вперед, на счет 2 наклон и отведение рук назад на 30 см за бедра;

• то же, держа палки за середину или с короткими палками;

• вынос и постановка палок в снег: И.п. тоже; На счет «и» выпрямление туловища, вынос палок вперед, на счет «раз» активная постановка палок в снег;

• то же, с отталкиванием палками;

• выполнение хода по учебному кругу;

• контрольное упражнение «у кого будет меньше отталкиваний».

Подводящие упражнения для обучения спуска в основной стойке:

• принять положение основной стойки на месте;

• выполнить спуск по ровному некрутому склону;

• выполнить спуск на склонах различной крутизны;

• контрольное упражнения «воротики».

Подводящие упражнения для обучения подъема лесенкой:

• выполнение приставных шагов вниз у подножия горы;

• постановка лыж на ребра;

• выполнить подъём по некрутому склону;

• выполнить подъём на более крутом склоне.

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

«Пройди и не задень»	
<i>Задачи</i>	Развитие пространственных ориентировок.
<i>Описание</i>	На расстоянии 2-2,5 м друг от друга в снег втыкаются лыжные палки. По сигналу ребёнок на лыжах обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.
<i>Правила</i>	Стараться точно сделать повороты не пропуская палок, стараться не сбить их носками лыж.

«Трамвай»	
<i>Задачи</i>	Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.
<i>Описание</i>	Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей может состоять из 5-7 человек. Дети держатся за цветной шнур (это трамвай) и идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.
<i>Правила</i>	Обходить идущий навстречу «трамвай» только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

«Ходьба парами, тройками»	
<i>Задачи</i>	Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.
<i>Описание</i>	Дети, держась за руки (вдвоём, втроём), продвигаются по снежной равнине вперёд.
<i>Правила</i>	Кто разорвет цепь рук, от выбывает из игры.
<i>Методические указания</i>	Сперва дети осваивают ходьбу парами, а затем тройками. Для освоения чувства согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

«Попади в цель»	
<i>Задачи</i>	Упражнять в устойчивом равновесии
<i>Описание</i>	У каждого ребёнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.
<i>Правила</i>	Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трёх или пяти бросков правой и левой рукой.
<i>Методические указания</i>	Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

«Поменяй флажки»	
<i>Задачи</i>	Учить детей передвижению на лыжах в быстром темпе
<i>Описание</i>	Играющие делятся на две колонны. Каждый ребёнок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.
<i>Правила</i>	Выигрывает команда, которая быстрее поменяла цветные флажки.
<i>Методические указания</i>	Следит за качеством передвижения и быстрым скольжением на лыжах.

«Будь внимателен»	
<i>Задачи</i>	Закрепить навыки передвижения по равнине, развивать внимание.
<i>Описание</i>	Дети, передвигаясь по лыжне должны внимательно следить за сигналом воспитателя. Когда воспитатель поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим шагом, красный флажок – все останавливаются.
<i>Правила</i>	Дети должны передвигаться по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.
<i>Методические указания</i>	Воспитатель находится в центре круга

«Через препятствие»	
<i>Задачи</i>	Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствия.
<i>Описание</i>	На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу воспитателя ребёнок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.
<i>Правила</i>	Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.
<i>Методические указания</i>	В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25-30 м, а количество препятствий – не более двух.

«Идите за мной»	
<i>Задачи</i>	Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
<i>Описание</i>	Дети перемещаются по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает то одного, то другого ребёнка. Выбранный ребёнок выходит из круга и идёт на лыжах вслед за воспитателем.
<i>Правила</i>	Внимательно следить за командами воспитателя.
«Сороконожки»	
<i>Задачи</i>	Закреплять навык скольжения в колонне
<i>Описание</i>	Дети делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30-50 м – линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети стоящие справа, берут шнур левой рукой стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, выпуская шнур.
<i>Правила</i>	Если некоторые дети выпустят шнур, то колонны должны остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).
<i>Методические указания</i>	Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Пятнашки на лыжах»

До начала игры флажками отмечают границы площадки. Играть могут 10-15 человек. Все игроки – на лыжах, но без палок. Один или два игрока выбираются водящими. Дети разбегаются по площадке, а водящие стараются их запятнать. Тот, кого запятнали, становится водящим. Он должен остановиться, поднять вверх руку и громко объявить: «Я вожу».

«На одной лыже»

Несколько игроков идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придёт быстрее, не оступившись ни разу свободной ногой в снег.

«Танки»

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25 м. Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока по палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь – танк. По команде все танки начинают двигаться к финишу. Побеждает группа, чей танк придёт первым.

«Эстафета на санках»

Две команды выстраиваются параллельными рядами, лицом к линии финиша, находящейся в 30-40 м. По сигналу руководителя три игрока от каждой команды: один в санях, другой в упряжке, третий – подталкивающий сани сзади, бегут до линии финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани, становится в конец колонны, его сменяет тот, кто сидел, а тот, кто подталкивал сани, садится в них. Для подталкивания саней сзади выходит следующий игрок команды. Побеждает команда, все игроки которой раньше успели прокатиться на санках. Если играющих мало, можно в каждом забеге занимать только двух игроков: один везет, другой сидит в санях.

«Черепяхи»

В соревнованиях участвуют 2-3 пары играющих. Каждая пара садится на сани спиной друг к другу. По команде руководителя игроки стараются как можно скорее доехать на санках до финиша (8-10 м). Каждая пара игроков передвигает свои сани, отталкиваясь от земли четырьмя ногами одновременно. Согласовать свои действия им очень трудно, так как один из игроков сидит лицом в сторону движения, а другой – спиной. Побеждает та пара, которая первой доберется до финиша.

3.4. Организация и методические особенности обучения тесту «Смешанное передвижение» (1,5 км)

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу и снова в бег. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. После команды «Марш» оттолкнитесь от земли и начните движение. Преодоление дистанции начните с бега, когда почувствуете, что бежать трудно, то перейдите на ускоренную ходьбу. Отдохнув, снова переходите на бег. Во время бега плечи должны быть расслаблены и опущены. Отрезки бега и ходьбы изменяйте по своему желанию и уровню подготовленности.

Испытание проводится на любой ровной местности или на стадионе.

Дистанция 1,5 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д.;
- 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т.д.;
- 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150 м;
- 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Для того чтобы данное упражнение выполнялось правильно, дети должны соблюдать следующие условия: бежать медленно, дышать через нос. Если темп увеличивается и ребенок не может дышать только через нос, замедлить бег. Можно разговаривать с ребёнком во время бега. Если ему становится трудно говорить, снизить темп.

Медленный монотонный бег быстро надоедает детям 6-7 лет, поэтому целесообразно придать упражнению игровой характер. 40-50 м пробежать очень медленно, 40 м чуть быстрее, затем снова несколько замедлить или увеличить темп. Можно предложить ребенку соревнование: кто точнее выполнит задание, кто правильнее дышит и т.п.

Если погодные условия не позволяют развивать выносливость, то можно применять следующие средства:

1. «Прыжки со скакалкой».

Прыжки со скакалкой также вырабатывают выносливость организма, но, кроме того, развивают координацию движений, прыгучесть, укрепляют суставы, связки и мышцы рук и ног. Многие мальчики и девочки в 6-7 лет не умеют прыгать через скакалку. Освоение упражнения начинается с определения длины скакалки, наиболее удобной для прыжков. Для этого ребенок берется за ручки скакалки и, раздвигая

нув ноги на ширину плеч, становится на ее середину. Локти прижимает к бокам и сгибает руки под прямым углом. В этом положении скакалка должна быть натянута. Упражнение разучивается в таком порядке:

- кружение вперед сложенной вдвое скакалки правой, а затем левой рукой;
- кружение скакалки назад каждой рукой;
- развернуть скакалку, взять ее концы в каждую руку. Взмахнуть скакалкой через голову и перешагнуть через нее (повторять упражнение несколько раз подряд, постепенно убыстряя темп);
- перепрыгивание через вращающуюся скакалку с одной ноги на другую вперед;
- перепрыгивание через скакалку на двух ногах вперед.

За одно занятие нужно трижды повторить все упражнения, выполняя каждое по 45 раз. Упражнения со скакалкой нравятся всем детям. Их можно еще более разнообразить, предлагая продвижение вперед или назад во время прыжков, прыжки, не выходя из очерченного круга, и любые другие усложнения, доступные мальчикам и девочкам 6-7 лет.

2. Подвижные игры на развитие выносливости «Пятнашки».

Основные правила:

Играющие выбирают водящего «пятнашку». По сигналу «Раз», «Два», «Три» лови дети разбегаются по площадке, а «пятнашка» (водящий) их ловит. Тот, кого он запятнает, становится «пятнашкой». Игра может проводиться с усложнением.

Дополнительные правила и усложнения:

1. Если пятнашка гонится за кем-либо из играющих, а ему пересекает дорогу другой играющий, то он обязан погнаться за тем, кто пересек дорогу.

2. Пятнашка может запятнать только бегущего игрока. Стоит убегающему присесть – и он уже в безопасности.

3. Играющий может спастись от пятнашки, если станет возле дерева и обнимет его руками.

4. Пятнашка не может запятнать того игрока, который в минуту опасности возьмется за руки с другим играющим.

5. Пятнашка не может пятнать игроков, стоящих на одной ноге держащих другую ногу, отведенную назад, двумя руками.

6. Все играющие, кроме пятнашки, имеют за поясом по ленточке. Пятнашка, догоняя убегающего, вытягивает у него ленту и затыкает ее себе за пояс. Оставшийся без ленты становится пятнашкой, поднимает руку и говорит: «Я – пятнашка!»

7. Двое играющих держат в руках скакалку (за концы) и бегут вдвоем. Запятнанный сменяет пятнашку.

8. Пятнашка получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится пятнашкой, но если водящий промахнется, любой игрок может поднять мяч с земли и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, пятнашка должен его отобрать (перехватить) или запятнать игрока в момент, когда он держит мяч.

9. Площадку делят на два, три и даже четыре участка. На каждом участке свой пятнашка (они должны иметь отличительные знаки). Остальные играющие могут бегать по всей площадке. На каждом участке чертят по одному кружку, это – дом для отдыха игроков, уставших от бега. Игрок, которого коснулся пятнашка, становится водящим только на том участке, где он был настигнут.

10. Если играющих немного, можно предложить такой вариант игры. Из числа играющих один выбирается пастухом, два – волками и 4-5 – овцами. Волки стараются осалить овец, а пастух – волков. Осаленные выходят из игры. Пастух выигрывает, если осалит двух волков, волки – если осалят всех овец.

«Охотник и сторож»

Посреди игровой площадки чертится круг диаметром около 2 м. Из числа играющих выбираются охотник сторож. Место сторожа – в очерченном круге.

Правила игры: Из числа играющих выбираются охотник и сторож. Сторож становится посередине площадки. Возле его чертят круг диаметром в 2 м. Остальные играющие (звери) разбегаются по площадке в разных направлениях. Охотник гонится за ними, стараясь кого-либо запятнать. Пойманные отводятся в круг под охрану сторожа. Их можно выручать. Для этого достаточно ударить стоящего в кругу по вытянутой им руке (переходить за линию круга пойманные не могут). Но если сторож или охотник запятнают выручающего, он сам отправляется в круг. Вырученные звери убегают и присоединяются к остальным. Игра прекращается по усмотрению руководителя.

«Второй лишний»

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может в любой момент встать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями. Если играющих много, они становятся по кругу парами, в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказавшийся третьим убегает (в этом варианте игра называется «Третий лишний»). В игре можно установить и другое правило. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, убегающим.

«Челнок»

Перед началом игры все участники должны встать в круг. В одном месте круг разомкнут. Отсюда начинается игра. Из числа играющих выделяются двое: один – «догонялка», другой – «челнок». Остальные участники игры поднимают руки, образуя воротца. К началу игры в первых воротцах стоит «догонялка», а во вторых – челнок. По свистку руководителя игра начинается. Челнок бежит змейкой по кругу, не пропуская ни одного воротца, а «догонялка» со жгутом в руках неотступно преследует его. Если «догонялка» успеет догнать челнок прежде, чем он дойдет до конца круга, то сам становится челноком, а прежний челнок, осаленный им, идет в конец круга и образует новые воротца. Если же челнок не будет достигнут раньше, чем проскочит последние воротца, то он получает жгут и становится «догонялкой», а челноком становится очередной игрок из круга.

«Лабиринт»

Из числа играющих выбираются двое: убегающий и догоняющий. Остальные становятся в колонну по пять человек и размыкаются на длину вытянутых рук. Затем все поворачиваются направо и опять размыкаются, разведя руки в стороны. Между играющими, таким образом, образуются как бы параллельные коридоры, направление которых меняется и зависит от того, в какую сторону они повернуты. В одном из коридоров находится убегающий, его преследует догоняющий. Передвигаться они могут только вдоль коридоров, подлезать под руки нельзя. Руководитель уславливается с участниками игры, что всякий раз, когда он подает сигнал, все поворачиваются направо и вновь вытягивают в стороны руки. Благодаря этому убегающий и догоняющий могут неожиданно оказаться в разных коридорах. Если догоняющему удастся осалить убегающего, они меняются ролями. После этого выделяется новая пара и игра продолжается.

«Успей выходявзять кеглю»

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу. Расстояние между ними 10 м. Игроки каждой из шеренг рассчитываются по порядку номеров. Между шеренгами (на равном расстоянии от них) ставят кеглю. Руководитель называет какой-либо номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Каждый стремится первым схватить кеглю. Тот, кто сумеет это сделать, убегает в свою шеренгу, не будучи запятым, его команда получает два очка, а если его запятнают – одно очко. Затем руководитель называет другой номер и бегут другие игроки. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Сбей мяч»

Играющие выстраиваются в две шеренги и становятся лицом друг к другу на расстоянии 10-15 м. Обе команды рассчитываются по порядку номеров. Перед носками играющих каждой шеренги проводят линию. Между шеренгами на равном расстоянии от них ставят стул и кладут на него мяч. Руководитель называет какой-нибудь номер. Игроки, имеющие этот номер, выбегают. Они должны добежать до противоположной шеренги, наступить ногой на линию и на обратном пути сбить со стула мяч. Команде, представитель которой это выполнит, опередив соперника, засчитывается очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Бег за флажками»

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на противоположных концах площадки. Параллельно этим линиям посередине площадки обозначается полоса шириной 1,5-2 м, на которой раскладываются флажки. По сигналу руководителя игроки обеих команд быстро выбегают к поперечной полосе и стараются собрать возможно большее количество флажков, а затем с флажками возвращаются за свои линии и строятся в шеренгу. Капитаны команд собирают и подсчитывают принесенные своими игроками флажки. За каждый флажок команде дается одно очко. Команда, получившая большее количество очков, выигрывает. Каждый игрок может собирать любое количество флажков. Отнимать флажки нельзя: за каждое нарушение этого правила команда получает штрафное очко. На полосу с флажками забегать нельзя.

«Гонка с мячом по кругу»

Играют 10-12 человек. Они становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук один от другого, а потом рассчитываются на первые и вторые номера. Так составляются две команды: одна с четными, другая с нечетными номерами. Руководитель дает волейбольные мячи двум игрокам, стоящим рядом, т.е. первому и второму номерам. По сигналу они бегут в противоположных направлениях, огибая круг с внешней стороны. Каждый из этой пары, вернувшись на свое место, немедленно бросает мяч ближайшему товарищу по команде. Этот игрок, поймав мяч, сейчас же обегает круг, становится на свое место и отсюда перекидывает мяч дальше через одного человека и т.д. Побеждает та команда, в которой все игроки пробегут с мячом по кругу раньше.

ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ

«Бег по кочкам»

Перед каждой командой от линии старта до линии финиша на расстоянии 1-1,5 м друг от друга чертят кружки диаметром 30-40 см (по прямой или извилистой линии). По сигналу руководителя первые номера, перепрыгивая из кружка в кружок, добегают до конечной черты, после чего по кратчайшему пути возвращаются обратно и передают эстафетные палочки следующим игрокам. Вручив эстафетную палочку очередному номеру, каждый игрок становится в конец колонны. Выигрывает команда, раньше закончившая игру.

«Бег сороконожек»

Играющие делятся на две-три команды по 10-12 человек. Каждая команда получает длинную веревку. Игроки равномерно располагаются по обе стороны веревки, за которую они держатся соответственно правой или левой рукой. По сигналу команды бегут к финишу (дистанция в 30-40 м), все время держась за веревку. Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не бросил веревки.

Эту игру можно провести и по-другому. Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Все поднимают вверх правую руку и держатся за шнур, натянутый вдоль колонны. По сигналу обе команды направляются к финишу (10-15 м) и возвращаются. Побеждает команда, вернувшаяся раньше.

«Скорый поезд»

В 6-7 м от каждой команды ставят флажки. По команде «Марш!» первые игроки быстрым шагом (бежать запрещается) направляются к своим флажкам, огибают их и возвращаются в колонны, где к ним присоединяются вторые по счету игроки, и вместе они снова проделывают тот же путь и т.д. Играющие держат друг друга за локти и во время ходьбы двигают руками наподобие паровозного шатгуна. Когда передний игрок – паровоз – возвратится на место с полным составом, он должен подать протяжный гудок. Выигрывает команда, первой прибывшая на станцию.

«Эстафета с мячами»

Для игры нужны волейбольные мячи по числу команд. В 6-7 шагах от линии старта перед каждой командой ставится стул. Первые номера, получив по мячу, бегут к своим стульям, становятся за ними и с этого места бросают мячи вторым номерам, после чего возвращаются и становятся в конец своей колонны. Вторые и последующие номера, пой-

мав мяч, проделывают то же самое. Если очередной игрок мяч не поймал, он должен побежать за ним, вернуться на свое место и лишь после этого продолжать игру. Выигрывает команда, у которой мяч, обойдя всех игроков, раньше вернется к первому номеру.

«Рак пятится назад»

Команды строятся в колонны по одному. Перед каждой командой в 10-15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходят их справа и точно так же – спиной вперед – возвращаются на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т. д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой. Во время движения оглядываться не разрешается.

«Пингвин с мячом»

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т.д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

«Эстафета со скакалками»

Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15-20 м одна от другой. У первой линии выстраиваются в затылок две или три команды. Игроки, стоящие впереди колонны, держат в руках скакалку. На противоположной черте, напротив каждой команды, ставят флажок. По сигналу руководителя первые номера начинают бег, перепрыгивая через скакалку, и, обогнув флажок, возвращаются обратно и передают скакалку следующему игроку. Тот, не задерживаясь, прыгает через скакалку и устремляется вперед. Последний участник, достигнув финиша, поднимает руку со скакалкой вверх. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету.

«Эстафета с длинной скакалкой»

Играющие выстраиваются в две колонны по одному у линии старта на расстоянии 4-5 шагов одна колонна от другой. Перед каждой командой в 5-6 шагах становятся по два игрока с длинной скакалкой. По сигналу руководителя они начинают равномерно крутить скакалку в сторону своих команд. По этому же сигналу первые номера выбегают вперед. Их задача – пробежать под скакалкой, не задев ее, вернуться назад, коснуться рукой вторых игроков и встать в конец своей колонны. После этого вперед выбегают вторые номера, за ними третьи и т.д. Тот, кого веревка задела, должен вернуться и повторить свою попытку. Побеждает команда, закончившая прыжки первой. При окончании игры тех, кто крутил скакалку, заменяют другими.

3.5. Организация и методические особенности к тесту «Плавание»

Плавание на 10, 15 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах.

В соответствии с правилами соревнований при плавании любым способом, кроме способа на спине, спортсмены выполняют старт прыжком со стартовой тумбочки.

Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Старт с тумбы

По предварительной стартовой команде (продолжительный свисток рефери) пловец занимает место на стартовой тумбочке. После подготовительной команды «На старт!» он должен немедленно встать хотя бы одной ногой на передний край тумбочки и подготовиться к старту – принять неподвижное *исходное положение* (рис. 22).

В обычном варианте старта они вытянуты вперед – вниз (см. рис. 22, а); в варианте старта с захватом – касаются пальцами переднего края тумбочки (см. рис. 22, б).

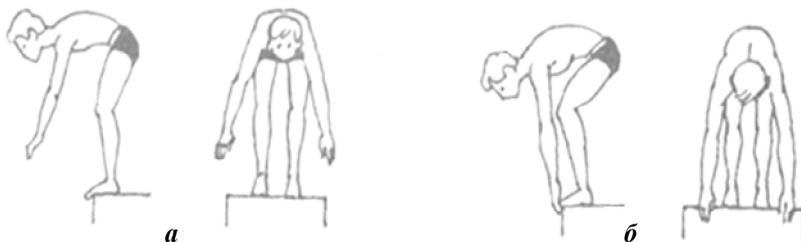


Рис. 22. Исходное положение пловца при старте с тумбочки:

а – в обычном варианте старта;

б – в варианте старта с захватом

Как только прозвучит стартовый сигнал (исполнительная команда «Марш!»), пловец начинает выполнение старта (рис. 24).

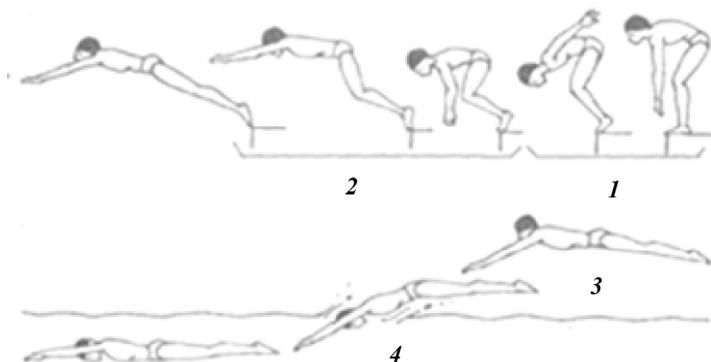


Рис. 23. Старт с тумбы

Старт из воды

Старт из воды выполняется при плавании на спине (рис. 24). По предварительной стартовой команде спортсмен прыгает в воду и занимает *исходное положение* у стартовых поручней лицом к ним (1). Как только прозвучит стартовый сигнал, спортсмен начинает *выполнение старта*: отталкивание с махом руками (2), полет (3), вход в воду (4) и скольжение под водой с активными движениями ногами кролем или дельфином. Затем он выходит на поверхность за счет движений ногами и гребка рукой.

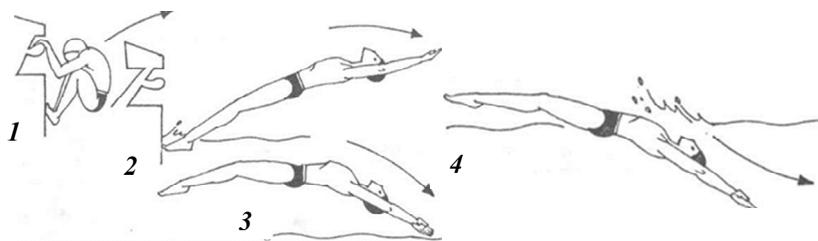


Рис. 24. Старт из воды

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

Испытание (тест) прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для подготовки к выполнению каждого вида испытания (теста) участники выполняют физические упражнения (разминку) под руководством специалиста в области физической культуры и спорта или самостоятельно.

Контрольные вопросы

1. Перечислите виды испытаний (тестов) по выбору для детей I ступени ГТО.
2. Раскройте методические особенности обучения тесту «Бег на лыжах 1-2 км».
3. Обоснуйте особенности организация и обучения тесту «Смешанное передвижение» (1,5 км).

Практическое задание

1. Разработайте комплекс упражнений на коррекцию физической подготовленности направленные на испытания (тесты) по выбору находящиеся на уровне бронзовый значок и ниже. Заполните таблицу:

<i>Упражнения</i>	<i>Содержание</i>	<i>Дозировка</i>	<i>ОМУ</i>

Учебно-методическое и программное обеспечение

Основная литература

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
2. Нормы ГТО [Электронный ресурс] // Государственный проект. URL: <http://www.gto-normy.ru/> (дата обращения: 20.07.2015).
3. Паршикова, Н.В. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы» / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – М. : Советский спорт, 2014. – 60 с.

Дополнительная литература

4. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А.И. Жилкин. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
5. Журавин, М.Л. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений / М.Л. Журавин [и др.] ; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 448 с.
6. Ильинич, В.И. Физическая культура : учебник / В.И. Ильинич. – М. : Изд-во «Гардарики», 2007. – 350 с.
7. Методическая разработка по физической культуре теоретико-методологические основы обучения технике бега [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metodika-obucheniya-tekhnikе-bega-na-urokakh-fizkultury-v-osnovnoi>
8. Озолин, Э.С. Спринтерский бег : учеб. пособие / Э.С. Озолин; Московский региональный Центр развития легкой атлетики. – М. : ИААФ, 2010. – 176 с.
9. Паршикова, Н.В. «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к Труд и Обороне" (ГТО) / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров: документы и методические материалы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=69805
10. Саньева, Е.В. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / Е.В. Саньева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=30144
11. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chgifikis.ru/ru/science//science/materials-on-g-t-o/%D0%A1%...>

12. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 7-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2015. – 480 с.
13. Чеснокова, Н.Н. Легкая атлетика : учебник для вузов / Н.Н. Чесноков [и др.]; под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М. : Физ. культура, 2010. – 440 с.

Интернет-ресурсы

14. Подтягивание на перекладине [Электронный ресурс] // Издательский проект Fitness Body.URL. – Режим доступа: <http://fi/fi/training/podtyagivaniya-1>
15. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// literatureedu.ru/voennoe/6633/index.html?page](http://literatureedu.ru/voennoe/6633/index.html?page)
16. Приложение № 1 к приказу Министерства спорта. Российской Федерации от «19» августа 2014 г. № 705 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.kantiana.ru/upload/iblock/087/prikaz-ob-utvezhdenii-obraztsa-i-opisaniya-znaka-otlichiya-gto.pdf>
17. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>
18. Официальный сайт «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.gto.ru>
19. Указа президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http:// www.gto.ru/files/ uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf](http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf)
20. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (с изменениями и дополнениями) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Система ГАРАНТ: [http:// base.garant.ru / 70675222/xi](http://base.garant.ru/70675222/xi)
21. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://worklib.ru/law/393953 /](http://worklib.ru/law/393953/)

СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ «БЕГ ВЧЕРА И СЕГОДНЯ»

Цели занятия.

В совместном обсуждении с дошкольниками определить значение бега в жизни человека.

Формирование у детей осознания необходимости бега для сохранения собственного здоровья. Развитие кругозора учащихся, интереса к истории культуры движения и занятий спортом.

Ход занятия.

I. Мотивационный блок.

Вопрос детям:

– Что было бы на Земле, если бы люди не умели бегать? Какой была бы жизнь?

Ребята описывают жизнь на Земле.

На видном месте прикреплен плакат, на котором написано одно слово: Неникамен!

Вопрос детям:

– Известна ли вам история, связанная с этим греческим словом? Рассказ об истории необычного марафона.

Эта история произошла в Греции в то время, когда на Грецию напало огромное персидское войско. Оно внезапно появилось возле деревни Марафон недалеко от Афин. Жители Афин, гордые и независимые, взяли за оружие, чтобы отстоять свою свободу. Войско персидского царя превосходило греческое в десятки раз, но греки решили бороться. Прикрываясь щитами, они отважно боролись с врагом. Персидское войско бросилось бежать. На поле боя осталось более шести тысяч раненых солдат персидской армии полководца Дария и только около двухсот греческих воинов полководца Мильтиада.

С радостной вестью о победе греков в Афины был послан гонец – самый быстроногий воин в армии. Его звали Фидипид. Под палящим солнцем, раненый в бою, он бежал 42 километра, пересекая холмы и возвышенности, мелкие речушки и перелески, отделяющие Селение Марафон от Афин.

Разбив ноги в кровь, задыхаясь, Фидипид вбежал в город Афины. «Неникамен!» – сумел сказать воин и упал замертво. Это были его последние слова: он умер, сообщив своей стране, что она победила в жестокой войне.

С 1896 года, времени возрождения Олимпийских игр, марафонская дистанция в 42 километра является одной из самых популярных у спортсменов-бегунов.

В 1896 году на Олимпиаде в Афинах первым победителем первых игр на марафонской дистанции стал греческий письмоносец Луис Спирос, который повторил в мирное время в спортивном состязании подвиг своего соотечественника. «Неникамен!» – сказал он после своей победы.

II. Информационный блок.

Бег укрепляет здоровье, делает человека сильным, выносливым, ловким, красивым.

Бег помогает человеку закалить свой характер, учит бороться с «не хочу» и «не могу», помогает преодолевать лень.

Занятия бегом приносят удовольствие, радость, желание побеждать.

«Нужно», «Можно» и «Нельзя» в беге

Ребята формулируют правила поведения во время бега. Во время бега **нужно**:

- бегать в удобной одежде и обуви;
- радоваться тому, что ты можешь выполнять это движение;
- стремиться выполнять задание как можно лучше;
- помогать своим одноклассникам в трудных ситуациях;
- радоваться успеху своих товарищей.

Во время бега **можно**:

- замедлять и убыстрять движения;
- отдыхать, если тебе очень трудно бегать;
- выполнять больше заданий, если есть желание.

Во время бега **нельзя**:

- быть помехой в выполнении упражнения другими детьми;
- совершать резких движений, толкаться;
- разговаривать;
- смеяться над теми, кому выполнять упражнение довольно трудно.

III. Двигательный блок. Упражнения в беге.

Не все упражнения можно сделать на одном занятии. Их можно варьировать в зависимости от интереса и желания дошкольников.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ БЕГА 1

Упражнение «МЫШКА»

Обращали ли вы когда-нибудь внимание, как бегают мышки? Она бежит почти неслышно: прошуршит и исчезнет. И мы попробуем имитировать бег мышки.

Дети бегут друг за другом, соблюдая дистанцию. Бегут на носочках, стараясь сделать это максимально бесшумно.

Упражнение «НА МАМОНТА»

Представьте себе, что мы с вами живем не в современном мире, а в древнем. В древние времена самой большой добычей охотников был мамонт. Мы отправляемся на поимку мамонта. Вот он, за деревьями!

Ребята бегут по кругу друг за другом максимально широким шагом.

Упражнение «АЭРОПЛАН»

А теперь мы снова вернулись в 21 век. Над нами кружит аэроплан, нам очень хочется подражать этой красивой серебристой машине.

Ребята становятся по четыре и делают «виражи» по залу. Упражнение выполняется детьми по очереди. Каждый четверке ребята громко аплодируют после «полета».

Дети бегут, делая маховые движения руками в воздухе.

Упражнение «ЗМЕЙКА»

Солнечный летний день. В лесу прохладно, а на полянке тепло. Маленькая змейка ползет на полянку, чтобы согреться, понежиться на солнышке. Она улыбается небу, теплomu дню. Дети бегут друг за другом зигзагом, изображая змейку.

При выполнении упражнения они:

- бегут, опустив руки по швам;
- взяв друг друга за талию;
- положив друг другу руки на плечи;
- протянув руки назад и объединив их в замкнутую цепочку.

Упражнение «БЕГ КЛОУНА»

Чего только не делает клоун на манеже! Гримасничает, смешит взрослых и детей придумывает смешные истории и бегают.

Бежим так, как смешной клоун.

Дети бегут друг за другом и выполняют следующие движения:

- взяв себя обеими руками за уши;
- прижав руки, сжатые в кулаках, к голове;

- выпускают пальцы и ставят себе «рожки»;
- берут себя обеими руками за щеки;
- зажимают рот ладонями;
- хватают себя за нос попеременно левой и правой рукой;
- кладут руки в замке на затылок, обнимая локтями голову;
- растягивая рот и вытягивая губы трубочкой.

Упражнение «СВЕТОФОР»

Мы едем на машине. Нам нужно соблюдать приказы дорожных знаков.

По залу разложены круги, имитирующие сигналы светофора – красный, желтый и зеленый. Дети должны оббежать их по команде учителя. Круги должны быть разных размеров.

IV. Рефлексия.

- ✓ Какое упражнение было интересным?
- ✓ Какое упражнение больше всего запомнилось?
- ✓ Какое упражнение хотелось бы повторить дома?

Подведение результатов занятия.

КОНСПЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ С ДЕТЬМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ «ПОДАРОК КАРЛСОНА»

Описание работы: данная работа будет полезна педагогам дошкольных образовательных учреждений, работающих с детьми старшего дошкольного возраста. Данный конспект физкультурного занятия может быть проведен педагогом с любым опытом работы, как в условиях группы или спортивного зала, так и на площадке ДОУ, поскольку он не требует специальной подготовки и детально разработан.

Цель: развитие творческих способностей детей в процессе физического воспитания.

Задачи:

1. Развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.

2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в действиях с мячом малого диаметра (отбивание, прокатывание, забрасывание), в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на соседний пролет (по диагонали, прямо); подтягивании по гимнастической скамье; прокатывание мяча между модулями.

3. Продолжать учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку.

4. Формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях.

5. Развивать эмоциональную сферу ребёнка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий.

6. Формировать интерес, осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Вызвать положительные эмоции, создавать условия для позитивного взаимодействия в среде сверстников.

Программное содержание:

1. Развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, выносливость.

2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в действиях с мячом малого диаметра (отбивание, прокатывание, забрасывание), в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на соседний пролет (по диагонали, прямо); подтягивании по гимнастической скамье; прокатывание мяча между модулями.

3. Продолжать учить выразительно, согласованно и ритмично выполнять упражнения под музыку.

4. Формировать умение творчески использовать свой двигательный опыт в специально созданных условиях.

5. Развивать эмоциональную сферу ребёнка, чувство удовлетворения от правильно выполненных заданий.

6. Способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия, оказывать тренирующий эффект на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

7. Формировать интерес, осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом. Вызвать положительные эмоции, создавать условия для позитивного взаимодействия в среде сверстников.

Оборудование: мешок, письмо, картинка – Карлсон, теннисные мячи по количеству детей, кубики (18 шт.), гимнастические скамьи 2 шт., гимнастическая стенка, маты – 4 шт., мягкие модули 6 шт., канат, корзины 6 шт., массажные дорожки, мяч су джок, мяч среднего диаметра 1 шт.

Предварительная работа: чтение отрывков из книги Астрид Линдгрэн «Малыш и Карлсон» разучивание считалок с детьми посещающими логопункт ДОУ совместно с учителем-логопедом, упражнений зрительной и пальчиковой гимнастики, комплекса ОРУ с мячами малого диаметра, двигательные задания с мячами малого диаметра.

Содержание: дети проходят в зал, строятся в шеренгу.

Вводная часть.

Инструктор: Здравствуйте ребята. Сегодня к нам пришли гости, давайте поздороваемся с ними и подарим им свои улыбки. Ребята, сегодня утром в спортивном зале возле открытого окна я обнаружила этот мешок, но не стала открывать его без вас. Как вы думаете, что может быть в мешке? (ответы детей) А как мы можем проверить свою догадку? (ответы детей – потрогать, понюхать и т.д.) Инструктор пронесет мешок перед детьми, дети трогают и рассматривают мешок.

Инструктор: Давайте проверим наши догадки и откроем мешок. Достает из мешка теннисный мяч и письмо. Инструктор открывает письмо, в нем портрет Карлсона и записка с текстом: «Привет, малыши! Пишет вам самый лучший в мире Карлсон! Я устроил весеннюю уборку в своем домике на крыше и нашёл сто тыщ миллионов вот таких бесполезных мячиков, хотел их выкинуть, но мне было лень спускать так далеко! Поэтому я дарю их вам!

Карлсон, который живет на крыше».

Инструктор: Ребята, напомните пожалуйста, как называется этот мяч? (ответы детей) Для какой игры он нужен? Какое оборудование еще нужно для этой игры? (ракетка, сетка). Жаль выбрасывать такие хорошие мячики, но мы не умеем играть в теннис и кажется у нас нет теннисных ракеток. Что делать? (ответы детей).

Инструктор: Верно ребята, давайте проявим нашу фантазию, но сначала необходимо сделать разминку.

Инструктор: Равняйся, смирно! Внимание, на первый второй рассчитайся! Направо, раз-два! За направляющим в обход по залу шагом марш!

Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках руки за голову, обычная ходьба, ходьба двойками, ходьба на пятках, перестроение в колонну по одному, ходьба на обратных четвереньках, на ягодицах, обычная ходьба, боковой галоп правым затем левым боком вперед, ходьба, бег в среднем темпе, бег с захлестом голени, ходьба в колонне, перестроение тройками через середину – ходьба и бег тройками между кубиками (в центре зала тремя рядами расставлены кубики; расстояние между предметами 60 см); главное – сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба в колонне по одному.

Инструктор: Внимание, разбираем мячи и перестраиваемся в колонны. Дети разбирают мячи из корзины и перестраиваются в колонны.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с теннисным мячом

- 1.** И.п. – основная стойка, мяч в правой руке.
 - 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку.
 - 2 – переложить мяч в правую руку за спиной.
 - 3 – руки вперед.
 - 4 – исходное положение, мяч в правой руке (8 раз).
- 2.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч.
 - 1 – поворот в право, бросить мяч о пол правой рукой поймать левой.
 - 2 – И.п.
 - 3 – поворот влево, бросить мяч о пол левой рукой поймать правой.
 - 4 – И.п. Повторить 3 раза в каждую сторону.
- 3.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
 - 1 – наклон вперед.
 - 2-3 – прокатить мяч вокруг левой ноги.
 - 4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг правой ноги (6 раз).
- 4.** И.п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке.
 - 1-2 – наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя.
 - 3-4 – исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).
- 5.** И.п. тоже, мяч в ладонях перед собой.
 - 1 – встать не уронив мяч.
 - 2 – вернуться в И.п. – 8 раз.
- 6.** И.п. – лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке.
 - 1 – поднять правую ногу вперед-вверх, переложить мяч за правую ногой.
 - 2 – исходное положение, мяч в левой руке. То же к левой ноге (8 раз).
- 7.** И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
 - 1 – подбросить мяч правой рукой, поймать левой рукой. 8 раз.
- 8.** И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки мяч вверх ноги врозь, мяч на грудь, ноги вместе (2 раза по 20 секунд в чередовании с ходьбой).

Инструктор: Теннисный мяч не любит сучать, Теннисный мяч любит играть.

Дети свободно передвигаясь по залу выполняют отбивание мяча одной рукой в движении, меняя руку по сигналу инструктора (по 30 секунд каждой рукой, затем отдых – прокатывание мяча правой ногой, повторение упражнения, прокатывание мяча левой ногой, повторение упражнения, зрительная гимнастика).

Инструктор: Дети выполняют движения в соответствии с текстом: Раз – налево, два – направо, Три – наверх, четыре – вниз. А теперь по кругу смотрим, Чтобы лучше видеть мир. Взгляд направим ближе, дальше, Тренируя мышцы глаз. Видеть скоро будем лучше, Убедитесь вы сейчас!

Инструктор: внимание за направляющим шагом марш. Дети получают карточки с заданием для групп. Раскладывают оборудование приступают к выполнению упражнений. Группы детей переходят друг за другом по сигналу свистка на выполнение ОВД каждой группе отводится 1 мин 30 сек).

Основные виды движений:

1. Ходьба по гимнастической скамье перекладывая мяч из руки в руку спереди, затем сзади. Вернуться прыжками ноги в стороны – вместе.

2. Забросить мяч одной рукой в корзину (расстояние 4 м), подняться на гимнастическую стенку, перейти на соседний пролет по диагонали, спуститься, взять мяч из корзины.

3. Подтягивание по гимнастической скамье девочки мяч под коленями ноги согнуты, мальчики – мяч зажат между стоп. Сойти со скамьи – вытянуться. Вернуться по канату боком приставным шагом.

4. Прокатывание мяча (или отбивание) между модулями (расстояние 50 см). Вернуться топающим шагом по массажной дорожке.

Инструктор: Молодцы ребята! Внимание за направляющим в обход по залу шагом марш! Мячи в корзину. В круг становись! Дети строятся в колонну обходят зал, собирают мячи в корзину. Строятся в круг в центре зала.

Инструктор: Ребята вы проявили фантазию, силу, ловкость и выносливость, а теперь покажите свою смекалку и отгадайте загадку. Круглый, гладкий, без углов, Целый день скакать готов? (мяч) – Верно! Я предлагаю вам поиграть в подвижную игру с мячом – «Вышибалы»! Выберем водящих по считалке (Пакулев Глеб, Максимов Егор – отработка произношения свистящих и шипящих). Вышибалы (подвижная игра с метанием) Выбираются водящие – которые будут вышибать. Они стоят по краям зала, дети свободно стоят в центре зала.

По сигналу вышибалы начинают бросать мяч в детей стоящих в центре, стараясь попасть в них (по ногам). Игра проводится 2 раза. Дети, в которых попали мячом, выполняют ходьбу по обручу лежащему на полу боком приставным шагом, поставив руки на пояс.

По окончании игры инструктор предлагает детям построиться в круг, подводит краткий итог игры. Раздаёт вместе с воспитателем мячи су-джок.

Инструктор: Ребята, вы очень весело играли, предлагаю отдохнуть! А помогут нам в этом мячи су-джок. Этот шарик не простой. Он колючий, вот такой. Меж ладошками кладём Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем. Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу. Перекидывать друг другу 1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдохнуть!

Инструктор: Молодцы ребята. Скажите, какие физические упражнения мы сегодня выполняли? Что понравилось (спрашивает нескольких детей), что запомнилось (спрашивает нескольких детей)? Какие игры и упражнения вам хотелось бы выполнить снова? Ребята, мы оставим подарок Карлсона в нашем зале? Как можно использовать теннисный мяч? Я предлагаю взять часть этих мячей к вам в группу, я уверена в том, что вы придумаете интересные игры с ними вовремя прогулки!

Инструктор: Внимание, за направляющим в обход по залу шагом марш! Дети проходят 2 круга по залу. Строятся в колонну и выходят из зала за воспитателем.

Снигур Марина Евгеньевна

**ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Учебно-методическое пособие

Техническая редакция, вёрстка – *С.М. Десяткова*

Сдано в печать 09.10.2017 г. Формат 60×84/16

Печать цифровая. Гарнитура Times NR

Тираж 200 экз. Заказ № 42. Авт.л. 5,3

Редакционно-издательский отдел
Сургутского государственного педагогического университета
628417, г. Сургут, ул. 50 лет ВЛКСМ, 10/2

Отпечатано в РИО СурГПУ