

УДК 58
Б 43



Омский Государственный
ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



Т. Ю. Белова, И. В. Павлова, О. Г. Ковальчук

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Учебное пособие



Т. Ю. Белова, И. В. Павлова, О. Г. Ковальчук

**ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ



Москва
2021

УДК 796.06 (075)

ББК 75.4я73

Б43

Рецензенты:

Е. В. Герман, канд. пед. наук,
доцент каф. «Физическое воспитание и спорт» ОмГУПС;

М. П. Мухина, канд. пед. наук,
доцент, зав. кафедрой ТМИИФКиС СибГУФК

Белова Т. Ю.

Б43 Подготовка студентов к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне» нового поколения: учеб. пособие / Т. Ю. Белова, И. П. Павлова, О. Г. Ковальчук. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 104 с.: ил.

ISBN 978-5-00129-138-1

Рассматриваются виды испытаний VI возрастной ступени нового комплекса ГТО, приведены методические рекомендации по их выполнению. По всем видам многоборья ГТО для студентов дан материал по технике и методике подготовки к сдаче норм комплекса. Предложенные комплексы упражнений и примерные схемы тренировок по отдельным видам программы VI ступени могут быть использованы студентами для самостоятельных занятий.

Рекомендовано для студентов высшего и среднего профессионального образования. Может быть полезно преподавателям, аспирантам, а также широкому кругу читателей.

УДК 796.06 (075)

ББК 75.4я73



ISBN 978-5-00129-138-1

© ОмГТУ, 2020

© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,
2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ПРОГРАММА КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» VI ВОЗРАСТНОЙ СТУПЕНИ	6
1.1. Виды и нормативные требования комплекса ГТО для студентов	6
1.2. Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий	12
2. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ	19
2.1. Бег на 100 метров	19
2.2. Бег на 2 и 3 километра	30
2.3. Силовые упражнения для плечевого пояса	39
2.3.1. Подтягивание на высокой перекладине	39
2.3.2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	47
2.3.3. Рывок гири	48
2.3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	53
2.4. Наклон вперед на гимнастической скамье	57
3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ (ПО ВЫБОРУ) КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ. ТЕХНИКА И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ	61
3.1. Прыжки в длину с места и с разбега	61
3.2. Метание гранаты	74
3.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине	81
3.4. Плавание на 50 метров	83
3.5. Бег на лыжах на 3 и 5 километров	90
3.6. Стрельба	93
3.7. Туристский поход с проверкой туристских навыков	95
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	101
Контрольные вопросы	102
Библиографический список	102