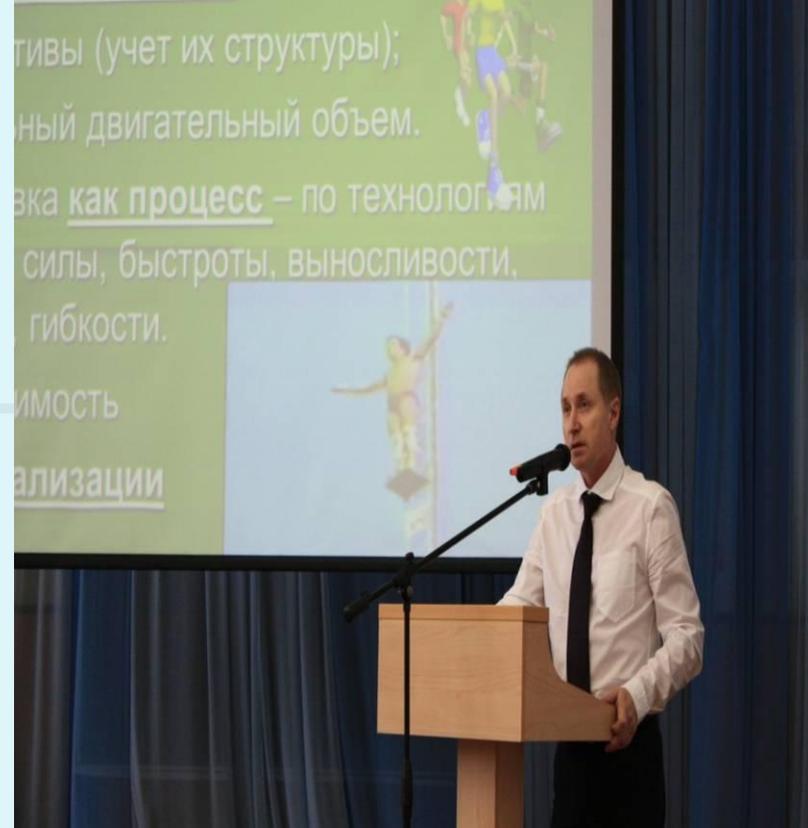


# Игнатьев Павел Владимирович

Кандидат педагогических наук  
доцент



## Система реализации технологии подготовки к выполнению испытаний ВФСК ГТО

# Направления обсуждения (план):

## 1. Типологическая характеристика тестов ВФСК ГТО

- Структуру и содержание испытаний ГТО по физической подготовке
- Биомеханическая характеристика тестов ГТО
- Физиологическая характеристика тестов ГТО
- Метрологические основы ВФСК ГТО

## 2. Физическая подготовка в системе реализации требований ВФСК ГТО

- Возрастной аспект ВФСК ГТО
- Система многоборья как методическая основа организации процедуры испытаний ВФСК ГТО
- Характеристика компонентов проектирования подготовки к выполнению испытаний комплекса ГТО
- Методика развития физических качеств в связи с реализацией различных разделов физической подготовки в системе ГТО

## 3. Специфика разминки при подготовке к тестированию физической подготовленности в системе ВФСК ГТО

# Структуру тестов ГТО по физ. подготовке

физические качества	тесты
1. Гибкость	1.1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
2. Координационные спос.	2.1. Метание теннисного мяча в цель.
3. Сила.	3.1. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
	3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.
	3.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
	3.4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).
	3.5. Рывок гири.
4. Скоростные возможности.	4.1. Челночный бег 3x10 м.
	4.2. Бег 30, 60, 100 м.
5. Скоростно-силовые возможности.	5.1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
	5.2. Прыжок в длину с разбега.
	5.3. Метание мяча и спортивного снаряда.
	5.4. Поднимание туловища из положения лежа на спине???
6. Прикладные навыки	6.1. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.
	6.2. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.
	6.3. Стрельба из пневм. винтовки или электронного оружия
	6.4. Туристский поход с проверкой туристских навыков
	6.5. Плавание на 10, 15, 25, 50 м.
7. Выносливость	7.1. Бег 1; 1,5; 2; 3 км.
	7.2. Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км
	7.3. Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.

# Биомеханические характеристики тестов ГТО

**Биомеханические характеристики техники двигательных действий: пространственные, временные, пространственно – временные, динамические, ритмические.**

**Складываются из следующих параметров:**

**положение тела и траектория.**

**Положение тела может быть исходным, во время выполнения и конечным.**

По **форме** траектории различают движения **прямолинейные** и **криволинейные**.

Когда двигательная задача состоит в том, чтобы развить наибольшую скорость движения какой-либо части тела на коротком пути – преимущественно имеет **прямолинейный** характер. Все остальные **криволинейные**.

В спорте существуют 6 основных **направлений**: **вперед, назад, вверх, вниз, вправо, влево**.

**Амплитуда движений** – это размах движений. Определяют линейными мерами, градусами,

# Временные характеристики

- **Длительность.** Изменяя длительность выполнения упражнения можно регулировать общий объем нагрузки. В спорте важна длительность отдельных фаз.
- **Темп – количество движений в единицу времени** (ходьба 120-140 шагов в минуту, гребля 30-40 гребков в минуту). С изменением темпа нередко меняется вся структура движений (ходьба – бег).

## ДИНАМИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА -

**это силы, влияющие на движение тела человека.**

### **Внутренние силы:**

- активные силы двигательного аппарата – силы тяги мышц (режимы: преодолевающий, уступающий, изометрический);
- пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц;
- реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействии звеньев тела в процессе движений с ускорениями (пружинящие).

**Внешние силы:** - сила тяжести (земное притяжение); - сила реакции опоры;

- сила сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противники в борьбе, партнеры по акробатике), внешние отягощения, инерционные силы перемещаемых человеком тел.

# Ритмические характеристики

**является комплексной характеристикой движений, выражающей соразмеренностью усилий в пространстве и во времени.**

- Для двигательного ритма характерно различное временное соотношение сильных акцентированных частей движений связанных с активными мышечными усилиями и напряжениями, и слабых, пассивных фаз движения. Все эти моменты присутствуют в любом целостном двигательном акте.

# Физиологические характеристики тестов ГТО

- ▣ Различают следующие **направленности** физической нагрузки:  
*аэробная, анаэробная алактатная, анаэробная лактатная и смешанная.*  
Аэробная направленность связана с совершенствованием дыхательных возможностей организма и обеспечивает работоспособность преимущественно для продолжительной работы циклического характера.
- ▣ Анаэробная алактатная направленность позволяет повышать работоспособность в заданиях на короткие промежутки времени (до 10 сек), что связано со спринтерскими дистанциями или одноразовыми (ациклическими) двигательными действиями (прыжки, метания) максимальной мощности.
- ▣ Анаэробная лактатная направленность нагрузки решает задачи повышения работоспособности в промежутках от 30 секунд до 2 минут, что соответствует средним дистанциям в легкой атлетике (400 м, 800 м.).
- ▣ Смешанная направленность нагрузки встречается в том случае, если в каком-либо задании задействовано несколько направленностей.  
Например, в беге на 1500 м доминируют две направленности: анаэробная лактатная и аэробная в приблизительном соотношении 50%/50% . А в игре в футбол все три вышеперечисленные направленности приблизительно в равной степени.
- ▣ Своеобразной, не относящейся к указанным выше, является анаболическая направленность нагрузки. Здесь решаются задачи собственно-силовой подготовки с учетом закономерностей белкового обмена.

# ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

1. Специально-организованные занятия урочной формы
2. Участие в соревнованиях по видам спорта (по плану организации, района, др. типы)
3. Самостоятельные занятия (с учетом потребностей, мотивации и индивидуальных особенностей)

## Этому надо:

- учить
- контролировать

# Моделирование многоборной структуры дня (цикла) тестирования по комплексу ГТО возможна на основе реализации следующих положений:

- По мере приближения к дню (циклу) тестирования степень специализированности отдельных дисциплин, составляющих комплекс многоборья ГТО, по основным показателям тренировочной нагрузки должна нарастать.
- Определяя структуру занятий и циклов занятий при подготовке к сдаче норм ГТО, необходимо распределять тренировочные задания и основные занятия таким образом, чтобы в них максимально возможно отражалась целевая (т.е. та, которая предполагается в день (дни) тестирования) последовательность дисциплин комплекса многоборья ГТО.
- Создавать условия оптимального обеспечения целесообразной взаимосвязи дисциплин основных и дополнительных тренировочных заданий в тренировочных днях и их циклах на основе учета эффекта положительного и отрицательного «переноса» двигательных умений и навыков, а также особенностей взаимовлияния физических качеств, специфично проявляемых в дисциплинах многоборья.

# Компоненты проектирования подготовки к сдаче норм ГТО

1. Продолжительность подготовки для развития физического качества 4-6 недель.
2. Целевые ориентиры (ЦО) подготовки:
  - **ЦО-А** Нормативы (учет их структуры);
  - **ЦО-Б** недельный двигательный объем.
3. Подготовка как процесс – реализуется по технологиям развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
4. Необходимость дифференциации и индивидуализации

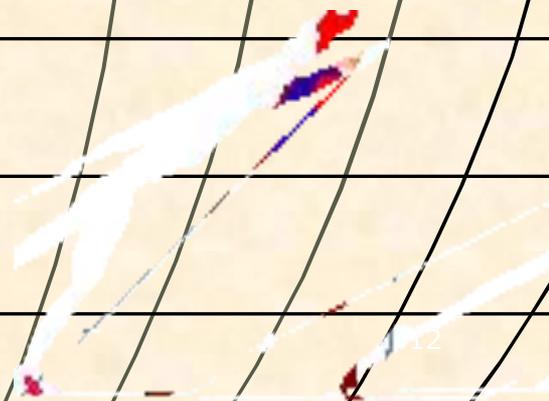
# Этапы реализации технологии проектирования подготовки к испытаниям ГТО

1. Анализ целевых требований (тесты и многоборность ГТО).
2. Подбор адекватных средств по реализации целевых требований.
3. Определение динамики объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
4. Проектирование комплекса двигательных заданий в системе цикла занятий по подготовке к сдаче норм ГТО (на неделю (текущее), месяц, четверть (этапное), год (периодическое)).

## 2 ступень ГТО (9-10 лет)

### ВЫНОСЛИВОСТЬ

- Бег на 1 км (мин., сек.)
- Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
- или на 2 км – без у/в
- или кросс на 2 км по пресеченной местности – без у/в



# Специфика разминки

## Общая разминка

### Задачи:

- Повысить внутреннюю температуру тела;
- Дать «запуск железам внутренней секреции»;
- Активизировать обменные процессы

## Специальная разминка

### Задачи:

- **Обеспечить** специальную физическую готовность
- Специальную техническую готовность
- Специальную психологическую готовность