

УДК 378:147:796(075)
ББК 74.480.26+75.711я73
С17

Авторы:

*Т. Ю. Белова, О. Г. Ковальчук, Т. И. Крылова,
В. Е. Павлов, Л. Г. Костикова, Ю. В. Семенова, С. Ю. Бахарева*

Рецензенты:

И. В. Павлова, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедры
«Физическое воспитание и спорт» ОмГУПС;

Н. В. Матюнина, канд. пед. наук, доцент,
зав. кафедрой «Физическое воспитание» ОмГПУ

**Самостоятельная подготовка студентов к сдаче норм в легкоатле-
С17 тических видах комплекса «Готов к труду и обороне» : учеб. пособие /**
[Т. Ю. Белова и др.] ; Минобрнауки России, ОмГТУ. – Омск : Изд-во
ОмГТУ, 2020. – 112 с. : ил.

ISBN 978-5-8149-3139-9

Рассмотрены легкоатлетические виды VI ступени комплекса ГТО: бег 100, 2000 (3000) метров, челночный бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание гранаты. По каждому из указанных видов представлен материал по технике и методике обучения. Предложены программы для самостоятельной подготовки студентов по легкоатлетическим испытаниям комплекса ГТО и организационно-методические рекомендации по их выполнению. Даны методические указания по организации самостоятельных занятий студентов и самоконтролю.

Адресовано студентам, аспирантам, а также преподавателям вузов.

УДК 378:147:796(075)

ББК 74.480.26+75.711я73

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Омского государственного технического университета*

ISBN 978-5-8149-3139-9

© ОмГТУ, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	7
1.1. Планирование, формы и структура построения самостоятельных занятий.....	7
1.2. Основные методические принципы тренировочного процесса	9
1.3. Самоконтроль занимающихся за состоянием своего организма в процессе тренировки	10
2. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТА «БЕГ НА 100 МЕТРОВ»	18
2.1. Техника бега на короткие дистанции	19
2.2. Базовые упражнения для подготовки к тесту «БЕГ НА 100 МЕТРОВ»	31
3. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТА «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 × 10 МЕТРОВ»	41
3.1. Техника челночного бега	41
3.2. Базовые упражнения для подготовки к тесту «ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 × 10 МЕТРОВ».....	43
4. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТА «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ»	48
4.1. Техника прыжка в длину с места	48
4.2. Базовые упражнения для подготовки к тесту «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ».....	50
5. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТА «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА».....	58

5.1. ТЕХНИКА ПРЫЖКА В ДЛИНУ С РАЗБЕГА	59
5.2. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕСТУ «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА»	64
6. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТА «МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА (ГРАНАТЫ)»	69
6.1. ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ.....	70
6.2. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕСТУ «МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА (ГРАНАТЫ)»	76
7. ПРОГРАММА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТА «БЕГ НА 2000 И 3000 МЕТРОВ».....	84
7.1. ТЕХНИКА БЕГА НА 2000 И 3000 МЕТРОВ.....	85
7.2. БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕСТУ «БЕГ НА 2000 И 3000 МЕТРОВ»	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	99
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (ОРУ) В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	103
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	108