

Министерство образования и науки Российской Федерации
Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина

И. М. Добрынин, В. А. Шемятихин

**ПОДГОТОВКА КОМПЛЕКСА МЕР, НАПРАВЛЕННЫХ
НА ВЫПОЛНЕНИЕ НОРМАТИВОВ ГТО В ВУЗЕ**

Учебное пособие

Рекомендовано методическим советом УрФУ
для студентов всех направлений подготовки
по дисциплине «Модуль физического воспитания»

2-е издание, стереотипное

Москва
Издательство «ФЛИНТА»
Издательство Уральского университета
2017

УДК 796.011.3:796.015.865.46(075.8)
ББК 75.113я73+75.116.42я73
Д57

Рецензенты: кафедра физического воспитания и спорта УрГЭУ (заведующий кафедрой физического воспитания и спорта *М. А. Кочерьян*);
заведующий кафедрой УрИ ГПС доктор педагогических наук, доцент
О. А. Мокроусова

Добрынин, И. М.

Д57 Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.М. Добрынин, В. А. Шемятихин. — 2-е изд., стер. — М. : ФЛИНТА : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 99, [1] с.
ISBN 978-5-9765-3091-1 (ФЛИНТА)
ISBN 978-5-7996-1724-0 (Изд-во Урал. ун-та)

Учебное пособие предназначено для подготовки студентов и преподавателей для сдачи норм ГТО.

Рассматриваются вопросы о приобретении студентами практических и теоретических знаний, формировании практических умений и навыков при подготовке и сдаче норм ГТО.

Организация и методика проведения самостоятельных занятий по подготовке и сдаче норм ГТО включает конкретные планы и средства по овладению, повышению развития спортивных видов и воспитанию студентов.

Учебное пособие окажет помощь в организации и подготовке к сдаче норм ГТО студентов и преподавателей при проведении самостоятельных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» в Уральском федеральном университете имени первого Президента России Б. Н. Ельцина.

Библиогр.: 17 назв. Рис. 40. Табл. 32.

УДК 796.011.3:796.015.865.46(075.8)
ББК 75.113я73+75.116.42я73

ISBN 978-5-9765-3091-1 (ФЛИНТА)
ISBN 978-5-7996-1724-0 (Изд-во Урал. ун-та)

© Уральский федеральный
университет, 2016

Оглавление

.....

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО	4
1.1. Основные положения и требования комплекса ГТО	5
1.2. Факторы, определяющие интерес студентов к комплексу ГТО	7
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ	9
2.1. Организация и подготовка к сдаче бега на 100 метров	9
2.2. Организация и подготовка к сдаче бега на 2000 или 3000 метров	19
2.3. Организация и подготовка к сдаче подтягивания из виса на высокой перекладине или рывка гири	23
2.4. Организация и подготовка к сдаче подтягивания из виса на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	34
2.5. Организация и подготовка к сдаче упражнения наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	40
Глава 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ К ИСПЫТАНИЯМ ПО ВЫБОРУ	49
3.1. Организация и подготовка к сдаче прыжка в длину с разбега или прыжка в длину с места толчком двумя ногами	49
3.2. Организация и подготовка к сдаче упражнения поднимание туловища из положения лежа на спине	55
3.3. Организация и подготовка к метанию спортивного снаряда весом 700 г или 500 г	58
3.4. Организация и подготовка к сдаче бега на лыжах на 3 км или 5 км или кросс по пересеченной местности 3 км или 5 км	60

3.5. Организация и подготовка к сдаче плавания на 50 м	75
3.6. Организация и подготовка к сдаче стрельбы из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м	83
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	94