

Примерные упражнения для подготовки к сдаче физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Упражнения для развития скоростной силы мышц ног

Основные упражнения:

1. Тройной прыжок в длину с места.
2. Прыжок с места на возвышение (скамейку).
3. И.п. - полуприсед (присед), руки отведены назад: выпрыгивания вверх.
4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч: выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди.
5. Прыжки через скакалку различными способами.

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

Основные упражнения:

1. Подтягивание на высокой перекладине хватом снизу, руки на ширине плеч,
2. Подтягивание на высокой перекладине смешанным хватом.
3. Подтягивание на низкой перекладине хватом снизу.
4. Подтягивание на низкой перекладине хватом сверху.
5. Подтягивание на высокой перекладине широким хватом сверху к груди.
6. Висы на перекладине на согнутых руках (хватом снизу и сверху).

Упражнение для развития быстроты

Основные упражнения:

1. Бег с высокого старта от 15 до 60 м.
2. Бег с низкого старта от 15 до 60 м.
3. Бег парами на расстояние 20-30 м.
4. Бег с переменной усилия и темпа: 6-10 беговых шагов активного бега, 6-10 беговых шагов по инерции на отрезке 80-100 м.
5. Бег с ускорением на отрезках 40-60 м.
6. Бег с ходу на отрезках от 20 до 60 м.
7. Бег между мелкими предметами (поролоновыми губками) от 10 до 20 шт. Расстояние 1,5-2 м для развития темпа движений с предварительного разбега 5-10 м.

Вспомогательные упражнения:

1. И. П. - стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч: движения руками, согнутыми в локтях, как при беге.
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, при этом следует менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольное время. Высоким показателем частоты движений за 6 с в этом упражнении является 18 парных шагов.
3. Бег с высоким подниманием бедра на месте 5-20 с.

4. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперед на 20-40 м.
5. Бег с захлестыванием голени на 20-30 м.
6. Бег, выпрямляя ноги вперед-вниз, на 20-30 м.
7. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на 20-40 м.
8. Бег в среднем темпе с изменением направления (вправо, влево, кругом, обегая предметы) на 40-80 м.
9. Различные варианты прыжковых упражнений (прыжки в шаге с ноги на ногу, прыжки на правой-левой ноге, прыжки на двух ногах, прыжки с преодолением препятствий в высоту и длину).
10. Различные варианты эстафет (встречные эстафеты, эстафеты с мячами, эстафеты с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий, эстафеты с передачей эстафетной палочки по правилам соревнований в легкой атлетике 4x30 м или 4x50 м).
11. Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Салки», «К своим флажкам». Эстафета «Кто быстрее?», «Команда быстроногих», «Бег в парах» и др.
12. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

Упражнения для развития выносливости

Основные упражнения

1. Медленный непрерывный бег (ЧСС - 130-150 уд/мин): не менее чем 3-7 мин;
2. С использованием ускорений на отрезках 30-90 м.
3. Ходьба на лыжах (ЧСС - 130-150 уд/мин): не менее чем 1-1,5 км;
Вспомогательные упражнения
4. Многократные прыжки через короткую скакалку: не менее 30 сек.
5. Челночный бег: 3 x 5 м или 3 x 10 м;
6. Бег в чередовании с ходьбой - дистанция 500-1000 м. Бег 30-90 м, затем ходьба 30-90 м и т.д.
7. Подвижные игры и соревновательные упражнения. Длительность выполнения 3-7 мин.
8. Спортивные игры (футбол, баскетбол).

Упражнения для развития гибкости

Основные упражнения

1. И. п. - сед ноги врозь на ширине плеч: однофазные поочередные наклоны к стопам правой и левой ног. Пальцами рук доставать носки ноги.
2. И. п. - сед ноги врозь на ширине плеч: однофазные поочередные наклоны к стопам правой и левой ног с фиксированием положения в конечной точке (от 3 до 10 с и более).
3. И. п. - сед ноги врозь на ширине плеч: многофазные (4,8 и 12 раз) пружинящие наклоны перед собой, тянуться, стараясь лбом коснуться пола.
4. И. п. - сед ноги врозь на ширине плеч: многофазные пружинящие наклоны перед собой, тянуться, стараясь лбом коснуться пола с

- фиксированием положения в конечной точке (от 3 до 10 с и более).
5. И. п. - сед ноги вместе: однофазные наклоны вперед, пальцами рук достать носки ног.
 6. И. п. - сед ноги вместе: однофазные наклоны вперед, пальцами рук достать носки ног с фиксированием положения в конечной точке (от 3 до 10 с и более).
 7. И. п. - сед ноги вместе: многофазные пружинящие наклоны вперед пальцами рук достать носки ног.
 8. И. п. - сед ноги вместе: многофазные пружинящие наклоны вперед, обхватив голени, фиксировать положение (от 3 до 10 с и более).
 9. И. п. - сед ноги врозь (максимально широко): однофазные поочередные наклоны к стопам правой и левой ног с касанием пальцами рук носков ног.
 10. И. п. - сед ноги врозь (максимально широко): однофазные поочередные наклоны к стопам правой и левой ноги и перед собой с фиксированием положения тела в конечных точках (от 3 до 10 с и более).
 11. И. п. - то же. Многофазные поочередные наклоны к стопам ног и перед собой.
 12. И.п. - то же. Многофазные поочередные наклоны к стопам ног и перед собой с фиксированием положения тела в конечных точках (от 3 до 10 с и более).
 13. и. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч: однофазные наклоны вперед с касанием пальцами рук или ладонями пола.
 14. и. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч: однофазные наклоны вперед с касанием пальцами рук или ладонями пола и фиксированием положения тела в конечной точке (от 3 до 10 с и более).
 15. и. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч: однофазные поочередные наклоны к стопам левой и правой ноги и перед собой.
 16. и. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч: однофазные поочередные наклоны к стопам левой и правой ноги и перед собой с фиксированием положения в конечной точке (от 3 до 10 с и более).
 17. и. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч: многофазные пружинящие наклоны перед собой с касанием пальцами рук или ладонями пола.
 18. и. п. - стойка ноги врозь на ширине плеч: многофазные пружинящие наклоны к стопам левой и правой ног и перед собой с фиксированием положений в конечных точках (от 3 до 10 с и более).
 19. и. п. - широкая стойка: однофазные наклоны вперед с касанием пальцами рук или ладонями пола.
 20. и. п. - широкая стойка: однофазные наклоны вперед с касанием пальцами рук или ладонями пола и фиксированием положения в конечной точке от 3 с до 10 с и более.
 21. и. п. - широкая стойка: однофазные поочередные наклоны к стомам правой и левой ног и перед собой.
 22. и. п. - широкая стойка: однофазные поочередные наклоны к стопам

правой и левой ног и перед собой с фиксированием положения в конечной точке (от 3 до 10 с и более).

23. и. п. - широкая стойка: многофазные пружинящие наклоны перед собой, стремиться локтями достать пол.

24. и. п. - широкая стойка: многофазные пружинящие наклоны перед собой, стремясь достать пол, с фиксированием положения в конечной точке (от 3 до 10 с и более).