

С 32



Н. П. СЕРЫЙ  
**ГИМНАСТИКА**  
В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Читальный зал

Н. П. СЕРЫЙ

741  
С 33

# ГИМНАСТИКА В КОМПЛЕКСЕ ГТО

Львівський Державний Інститут  
фізичної Культури  
БІБЛІОТЕКА  
№ 55416  
" " " 194 г.

Государственное издательство  
«ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ»  
Москва 1957

## ОТ АВТОРА

В данной брошюре рассказывается о новом Всесоюзном комплексе «Готов к труду и обороне СССР», который обязывает пересмотреть содержание и методику занятий по каждому виду спорта, в том числе и по гимнастике. Изложенные ниже пятнадцать примерных уроков позволят новичкам усвоить и сдать нормы комплекса ГТО по гимнастике в два-три месяца и перейти к занятиям по Единой всесоюзной классификации. В брошюре также даются основные методические указания к проведению занятий по гимнастике.

Все эти сведения позволяют организовать группы в коллективах физической культуры, а также индивидуальную подготовку для сдачи нормативов Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

В целях дальнейшего развития массового физкультурного движения в нашей стране, а также повышения спортивных достижений советских спортсменов Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в 1955 году ввел в действие новое положение и нормы Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

Комплекс ГТО включает необходимые нормы по физической подготовке, способствующие всестороннему физическому развитию и улучшению здоровья трудящихся.

В содержании работы по физической культуре в нашей стране комплекс «Готов к труду и обороне СССР» занимает ведущее место. Это объясняется тем, что советская система физического воспитания зиждется на марксистско-ленинских принципах единства физического и умственного воспитания, на принципе всестороннего развития

личности. Эти принципы и являются идейно-теоретической базой комплекса ГТО — основы советской системы физического воспитания.

Правильное и своевременное всестороннее физическое воспитание — это основа, благодаря которой возможно повышение спортивного мастерства.

Наши ведущие гимнасты заслуженные мастера спорта чемпионы мира Виктор Чукарин, Валентин Муратов, Альберт Азарян и др. имеют отличную всестороннюю физическую подготовку. Они хорошо умеют плавать, бегать, прыгать, ходить на лыжах, играют в футбол и т. д. До того, как начать специализироваться по спортивной гимнастике, они уже были физически подготовлены, так как сдали нормы комплекса ГТО.

Молодежь должна начинать свои занятия с овладения нормами комплексов БГТО, ГТО I ступени и ГТО II ступени, чтобы в дальнейшем специализироваться в том или ином виде спорта.

Значение гимнастики в советской системе физического воспитания очень велико.

Гимнастика — основа физического воспитания детей дошкольного возраста, школьников, учащихся техникумов, студентов высших учебных заведений.

Советские гимнасты — сильнейшие в мире. Встречаясь на соревнованиях с гимнастами Венгрии, Чехословакии, Болгарии, Румынии, Польши, ГДР, Швеции, Норвегии, Финляндии, Франции, Италии, Австрии, они всегда выходили победителями.

Наши гимнасты одержали блестящую победу на XV Олимпийских играх, где принимали участие команды 23 стран. Абсолютными чемпионами Олимпийских игр стали заслуженные мастера спорта Виктор Чукарин и Мария Гороховская.

Последнюю серьезную победу одержали советские гимнасты, выиграв первенство мира, которое проходило в Риме в 1954 году. Звание абсолютных чемпионов мира завоевали заслуженные мастера спорта Валентин Муратов, Виктор Чукарин и Галина Рудько.

Такие огромные успехи советских гимнастов объясняются тем, что в нашей стране гимнастикой занимаются миллионы. У нас имеются сотни мастеров по гимнастике, сотни тысяч разрядников, миллионы новичков.

Мастерство гимнастов может расти только на основе

массовости. Поэтому необходимо привлекать значкистов ГТО к регулярным занятиям гимнастикой в секциях коллективов физической культуры.

У нас принято различать следующие виды гимнастики: основную гимнастику, включающую ежедневную (гигиеническую) гимнастику, вспомогательную гимнастику, к которой относятся спортивно-вспомогательная, производственная и лечебная, и спортивную гимнастику, в которую входят непосредственно спортивная гимнастика, художественная гимнастика и акробатика.

---

## ОСНОВНАЯ ГИМНАСТИКА

Основная гимнастика способствует укреплению здоровья человека. Она направлена на совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, а также смелости, решительности, настойчивости и других качеств.

Содержанием нормативов комплексов ГТО по гимнастике являются средства, взятые из основной гимнастики.

Средствами основной гимнастики являются ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и переползание, игры, общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук, туловища и ног; специальные упражнения на гимнастической стенке, скамейке, бревне, лестнице, канате; простейшие упражнения с предметами; акробатические упражнения и некоторые упражнения на гимнастических снарядах.

### ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЗАРЯДКА)

Гигиеническая гимнастика, являясь разновидностью основной гимнастики, направлена на укрепление здоровья и повышение производительности труда.

Миллионы советских людей регулярно занимаются гигиенической гимнастикой, передаваемой по радио. Популярность и массовость гимнастики объясняются тем, что она полезна для здоровья и общедоступна.

Упражнения, из которых состоит утренняя гимнастика, просты и доступны всем. Они увеличивают подвижность в суставах и укрепляют их, развивают силу и гибкость, способствуют формированию правильной, стройной осанки. Во время выполнения упражнений занимающийся приучается рационально напрягать и расслаблять те или иные группы мышц. Это умение он использует в процессе труда, что помогает ему правильно расходовать силу при выполнении той или иной работы. Наконец, утренняя гим-

настика укрепляет нервную систему, улучшает деятельность сердца и легких, усиливает кровообращение, улучшает обмен веществ в тканях организма.

Зарядка входит в нормативы комплексов ГТО. Усвоив упражнения и сдав нормы, ни в коем случае нельзя прекращать их выполнение. Необходимо делать зарядку ежедневно.

Начинайте свой трудовой день с утренней гимнастики, как и многие миллионы советских граждан!

## РЕЖИМ В БЫТУ

Правильный распорядок дня в сочетании с систематическими занятиями гимнастикой содействует укреплению здоровья и продлению жизни человека. Режим в быту оказывает большое влияние на самочувствие человека, дисциплинирует его, повышает трудоспособность.

Каждый начинающий заниматься гимнастикой обязан соблюдать элементарные требования режима в быту.

Необходимо ложиться спать в одно и то же время, так же как и в одно и то же время просыпаться. Взрослые должны спать 7—8 часов в сутки, причем лучше всего на правом боку. Перед сном необходимо проветрить комнату. Спортсменам (закаленным) рекомендуется приучить себя спать при открытой форточке. После пробуждения надо прополоскать рот и очистить кишечник и мочевой пузырь. Затем проделать утреннюю гимнастику и провести водную процедуру.

Принимать пищу в течение дня следует всегда в одно и то же время.

Если расстояние, отделяющее вас от места работы или учебы, невелико, то лучше ежедневно ходить на работу пешком.

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО ПО ГИМНАСТИКЕ

Желающим сдать нормы комплекса ГТО лучше всего записаться в одну из секций коллектива физической культуры. Тем же, кто посещать секцию не может, следует заниматься самостоятельно, твердо придерживаясь указаний, которые даны в этой брошюре.

Прежде чем начать заниматься гимнастикой, надо пройти медицинский осмотр у врача любой поликлиники

или у физкультурного врача своего добровольного спортивного общества. Лица, занимающиеся гимнастикой индивидуально, должны также посоветоваться с врачом относительно дозирования нагрузки. Впоследствии врачебный контроль должен быть систематическим, так как очень важно обнаружить признаки переутомления своевременно и предупредить его — сократить или прекратить занятия.

При выполнении упражнений на гимнастических снарядах тяжесть тела приходится на кисти рук, на ладони, вследствие чего у гимнастов появляется большое затвердение кожи и мозоли. Во время выполнения упражнений на гимнастических снарядах необходимо пользоваться магнезией, так как она убирает потливость и делает хват руками крепким и уверенным.

Часто во время занятий у гимнастов появляются на ладонях рук водяные пузыри. В таких случаях, во избежание срыва кожи, выполнение упражнений на снаряде нужно прекратить.

После занятий нужно хорошо вымыть руки мылом и затем тщательно вытереть их полотенцем.

## НОРМЫ ПО ГИМНАСТИКЕ КОМПЛЕКСА ГТО I СТУПЕНИ

### М у ж ч и н ы:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка), состоящая из 8 упражнений.
2. Лазание по канату или шесту (без помощи ног) на высоту 4 метра (для всех возрастов).
3. Подтягивание на перекладине в возрасте:

15—17 лет — 6 раз  
18—30 лет — 8 раз,  
31—40 лет — 7 раз,  
41—45 лет — 5 раз,  
46 и старше — 3 раза.

### Ж е н щ и н ы:

1. Утренняя гигиеническая гимнастика — 8 упражнений.
2. Лазание по канату или шесту (с помощью ног) для всех возрастов — 3 метра.



## НОРМЫ КОМПЛЕКСА ГТО II СТУПЕНИ

М у ж ч и н ы:

1. Умение составить и выполнить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

Для спортсменов уметь составить и выполнить комплекс упражнений разминки применительно к виду спорта.

2. Лазание по канату или шесту:

17—30 лет — 4 метра в положении «угла»

31—40 лет — 5 метров без «угла»

41—45 лет — 4,5 метра без «угла»

### МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ

Зимой лучше всего заниматься в гимнастическом зале. Если зала нет, то для занятий гимнастикой можно приспособить любое помещение в школе или клубе.

Летом надо проводить занятия на спортивной площадке или в гимнастическом городке, так как продуктивность занятий на свежем воздухе намного возрастает.

Чтобы подготовиться к сдаче нормативов комплекса ГТО по гимнастике, нужна гимнастическая площадка. Ее нетрудно оборудовать своими силами. Прежде всего надо выбрать удобное место для площадки размером 30 на 20 м, учитывая близость ее к реке или водоему. Желательно, чтобы она была окружена высоким кустарником или деревьями.

На передней части площадки надо оставить свободное место (12×12 м) для выполнения строевых и вольных упражнений. Рядом следует вырыть яму для прыжков и занятий акробатикой размером 10×3 м глубиной 30—40 см. Яму необходимо засыпать смесью древесных опилок (30%) и песка (70%), затем полить водой и укатать, чтобы поверхность ямы стала мягкой и упругой.

На другом конце площадки надо установить гимнастический городок. Для этого потребуется три бревна: два 7—8 м длины и одно 6 м, толщина бревен 20—25 см. Выкопав две ямы на расстоянии 6 м одну от другой, глубиной 1,5 м каждая, установить в них два семиметровых бревна, а третье бревно укрепить горизонтально на верхних концах (там, где сделаны зарубки, на которые кладут верхнее бревно) и закрепить скобами. Ямы засыпают щебнем, землей и утрамбовывают. Если установка все же будет шататься, ее надо укрепить боковыми подпорками.

В просверленные отверстия верхнего бревна нужно вставить длинные крюки и укрепить их гайками. Проверив прочность крюков, следует подвесить на них канаты и шесты.

**Канат для лазания.** Толщина джутового или пенькового каната для мужчин равна 50 мм, для женщин — 40 мм; длина не короче 5 м. Верхний конец каната должен заканчиваться металлическим кольцом, за которое канат подвешивается на крюк городка.

**Шест** изготавливается из ясеня или сосны, цельный или клееный, диаметром 40—50 мм, длина не короче 5 м. Шест протирается шкуркой и покрывается спиртовым лаком. Подвешивается шест петлей на спиральный крюк.

**Перекладина.** В одном из столбов гимнастического городка надо сделать четырехугольное отверстие и в него вставить один конец перекладины. Для крепления другого конца перекладины следует вкопать новый столб. Перекладина крепится на высоте 240 см. Толщина перекладины — 28 мм. Для перекладины может подойти стальная или железная труба указанной толщины. Чтобы перекладина не вращалась, ее концы желательно сделать квадратными. Поверхность перекладины должна быть гладкой, без ржавчины, поэтому перед занятиями ее надо хорошо очищать наждачной бумагой и протирать тряпкой или паклей.

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ УРОКЕ**

Урок — основная форма организации занятий. Чтобы проводить занятия (уроки) по гимнастике в секции или самостоятельно, нужно знать структуру построения урока и основные методические приемы, которыми следует пользоваться.

Типовая структура урока состоит из трех частей, продолжительность урока 45—60 минут.

Пользуясь типовой структурой, преподаватель (инструктор) должен творчески подходить к проведению урока, учитывая подготовленность занимающихся, их возраст, половые особенности и конкретные условия.

## **ТИПОВАЯ СТРУКТУРА УРОКА**

### *Первая часть*

**Назначение и задачи:** сообщение занимающимся задач урока; организация внимания; общее физи-

ческое развитие; гигиеническое воздействие на двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания; совершенствование координационных способностей, формирование правильной осанки; подготовка организма занимающихся к выполнению упражнений основной части урока.

Главные средства: строевые и порядковые упражнения, ходьба, бег, прыжки на месте, некоторые подвижные игры, общеразвивающие упражнения.

Методические указания к первой части урока. В начале урока занимающиеся строятся в одну шеренгу и дежурный четко рапортует преподавателю о количестве присутствующих и отсутствующих на занятиях. Затем преподаватель (инструктор) кратко объясняет задачи урока.

Чтобы провести урок успешно, необходимо сосредоточить внимание занимающихся и отвлечь их от всего, что не имеет отношения к уроку. Решения этой задачи можно добиться хорошей дисциплиной, специальными строевыми упражнениями, различными комбинациями шагов с прыжками, приседаний, хлопков или простых игр на внимание.

В первой части урока не следует применять сложных упражнений. Не надо включать в один урок много новых упражнений.

Продолжительность первой части урока 15—20 минут.

## *Вторая часть*

Назначение и задачи: формирование жизненно необходимых навыков и совершенствование морально-волевых и физических качеств, совершенствование координационных способностей, развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, воспитание самостоятельности, смелости, решительности, настойчивости и чувства коллективизма.

Основные средства: прыжки, бег, лазание и переползание, упражнения в равновесии, упражнения на гимнастических снарядах, подвижные игры, акробатические упражнения, специальные силовые и др.

Методические указания ко второй части урока. Приступая к занятиям во второй части урока, нужно разделить группу занимающихся на отделения по степени подготовленности и полу. В зависимости

от задач урока каждому отделению выделить один или два снаряда.

Перед тем как приступать к изучению сложного упражнения, надо предварительно выполнить несколько подготовительных упражнений, которые облегчат процесс обучения. Умело подобранные подготовительные упражнения намного сокращают сроки овладения необходимыми навыками.

В каждом уроке рекомендуется проводить игру. При этом важно придерживаться строго определенных правил. Строгое соблюдение правил в играх воспитывает сознательную дисциплину у занимающихся и прививает навыки коллективных действий. Игры и бег должны завершать вторую часть урока.

Продолжительность второй части урока 25—30 минут.

### *Третья часть*

Назначение и задачи: постепенное снижение нагрузки на организм занимающихся, подведение итогов занятий.

Основные средства: легкий бег, медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, коллективные песни, разбор урока.

Методические указания к третьей части урока: упражнения третьей части урока должны быть знакомы занимающимся. Их следует выполнять в определенном ритме, что будет способствовать скорейшему приведению организма в спокойное состояние.

Разбирать урок надо в форме оживленной беседы.

После урока полезно принять душ.

Продолжительность третьей части урока — 5—8 минут.

## **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Правильное распределение нагрузки в уроке. Чтобы избежать переутомления занимающихся в уроке, следует чередовать упражнения для различных групп мышц, а также трудные упражнения с более легкими. Если нагрузка все же велика, рекомендуется вводить специальные упражнения на расслабление.

Важно придерживаться правильной последовательности упражнений. Поэтому преподаватель (инструктор)

должен заранее, составляя конспект урока, определить строгий порядок выполнения упражнений,

**Дозировка.** Успешное решение задач урока зависит от умелой дозировки.

Регулируя нагрузку, преподаватель в зависимости от условий должен:

- 1) изменять количество повторений движений;
- 2) изменять длительность перерыва между упражнениями.

**Плотность урока.** При проведении каждого занятия следует добиваться высокой плотности. В уроках недопустима непроизводительная трата времени. Объяснения, показ, выполнение упражнений, замечания — все формы работы должны составлять одно целое, единый учебный процесс, исключая ненужные перерывы.

Если отделение состоит из 5—8 человек, то это создает нормальные условия для занятий, если же оно значительно больше, то надо брать одновременно два одинаковых снаряда или во время выполнения упражнения одними давать специальные задания другим.

**Кривая урока.** Изменение нагрузки в уроке принято представлять в виде кривой, определяемой на основе изменений частоты пульса. Нагрузки в уроке должны повышаться постепенно, волнообразно, что достигается чередованием трудных упражнений с более легкими. К концу занятий нагрузку необходимо снизить. Например, у занимающегося перед занятием пульс был равен 64 ударам в минуту. В первой части урока у него пульс повысился во время игры до 80, а во время бега до 90 ударов. Затем во второй части урока были спады и повышения пульса, но к концу урока желательно, чтобы частота пульса возвратилась к первоначальному измерению, т. е. к 64 ударам в минуту.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРИМЕРНЫХ ПЯТНАДЦАТИ УРОКОВ ПО ГИМНАСТИКЕ

### Первый урок

#### *Первая часть*

Дежурный по группе подает команду: «Группа в одну шеренгу — СТАНОВИСЬ!», все должны построиться по росту, на правом фланге — женская группа. По команде

«РАВНЯЙСЬ!» все поворачивают голову направо (каждый должен видеть грудь четвертого человека). После команды «СМИРНО!» занимающиеся поворачивают голову прямо. В строю надо стоять так: голова чуть поднята, плечи развернуты, руки вдоль тела, пятки вместе, носки врозь. По команде «По порядку номеров — РАССЧИТАЙСЬ!» все поворачивают голову направо, а произнося свой номер, поворачивают голову налево. Последний громко произносит свой номер, делает шаг вперед и становится на свое место.

Дежурный подает команду «РАВНЕНИЕ НА СЕРЕДИНУ!», четким шагом идет навстречу преподавателю и отдает рапорт: «Товарищ преподаватель, группа в количестве (столько-то) человек построена. Дежурный такой-то!» Затем дежурный поворачивается лицом к группе. Преподаватель здоровается с группой и подает команду «ВОЛЬНО!» Дежурный повторяет «ВОЛЬНО!» и становится в строй. По этой команде каждый в строю переносит тяжесть тела на левую ногу, правую держит свободно, а руки отводит назад за спину (правая рука захватывает кисть левой).

На каждом занятии группу строит другой дежурный и отдает рапорт.

В первом уроке следует научить группу выполнять следующие команды: «Нале-ВО!», «Напра-ВО!», «КругОМ!», «Правое (левое) плечо вперед шагом — МАРШ!», «Налево в обход шагом — МАРШ!»

Во время ходьбы голову и спину держать прямо и свободно размахивать руками. Рука, находящаяся спереди, сгибаясь в локтевом суставе, доходит кистью до груди, другая рука, прямая, до отказа отводится назад. Ногу ставить на пол с носка. Дистанция между занимающимися в колонне один шаг или вытянутая рука. При ходьбе на каждом углу зала следует делать поворот под прямым углом.

После строевых упражнений по команде «Бегом — МАРШ!» группа переходит на бег (100—200 м). Затем следует перейти сперва на быстрый, а затем на умеренный шаг.

По команде «Налево по четыре — МАРШ!» первые четыре человека поворачиваются налево, а остальные продолжают движение вперед до места, где была подана команда (обычно эта команда подается на средней части

зала). Дойдя до этого места, следующие четыре человека поворачиваются налево и т. д.

Разомкнув группу на вытянутые руки по фронту и в глубину, следует перейти к выполнению общеразвивающих упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

1-е упражнение (рис. 1).

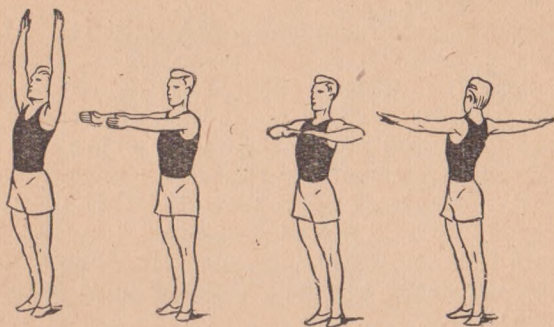


Рис. 1

Рис. 2

Исходное положение\*: основная стойка.

Выполнение\*\*: 1. Руки вверх (ладони повернуты внутрь). 2. Руки вниз. 3. Руки вперед. 4. Руки вниз.

Повторить упражнение 4 раза.

2-е упражнение (рис. 2).

И. п.: руки перед грудью (руки согнуты в локтевых суставах, ладони вниз).

Выполнение: 1. Повернуть туловище направо, руки в стороны (ладони вниз). 2. Вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение по 5—6 раз в каждую сторону.

3-е упражнение (рис. 3).

И. п.: руки в стороны (ладони вниз).

Выполнение: 1—2. Присесть (туловище держать прямо, пятки вместе, колени врозь), сжать кисти в кулаки и согнуть руки к плечам. 3—4. Встать, руки в стороны.

\* Исходное положение в дальнейшем и. п.

\*\* Цифры 1, 2, 3, 4 указывают счет, на который выполняются отдельные элементы упражнения.

Повторить упражнение 6—8 раз.

4-е упражнение (рис. 4).

И. п.: прыжком поставить ноги врозь, руки на пояс.

Выполнение: 1—2. Наклониться вправо. 3—4. Наклониться влево.



Рис. 3



Рис. 4

Повторить упражнение 4—5 раз в каждую сторону.

5-е упражнение (рис. 5).

И. п.: руки в стороны.

Выполнение: 1. Махом поднять правую ногу вперед, руки вперед. 2. Приставить ногу, руки в стороны. То же левой ногой.

Повторить упражнение по 5—6 раз каждой ногой.

6-е упражнение (рис. 6).

И. п.: ноги врозь, руки на пояс, туловище незначительно наклонить вперед.

Выполнение: 1—4. Наклониться вправо, назад, влево, вперед. То же в другую сторону.

Повторить упражнение по 3—4 раза в каждую сторону.

7-е упражнение (рис. 7).

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1. Упор присев (присесть, колени вместе, руками опереться о пол, голова прямо). 2. Упор лежа

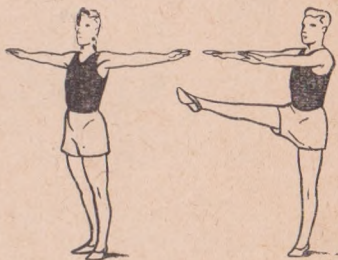


Рис. 5



(выбросить ноги назад, тело прямое). 3. Упор присев.  
4. Основная стойка.



Рис. 6

Повторить упражнение 5—6 раз.  
8-е упражнение (рис. 8).

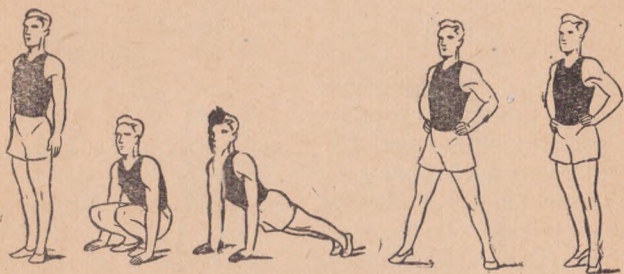


Рис. 7

Рис. 8

И. п.: руки на поясе.

Выполнение: прыжки ноги врозь и вместе.

Проделать 30—40 прыжков и перейти на шаг на месте.

После ходьбы сомкнуть группу вперед и вправо, подать команду: «Налево в обход в колонну по одному — МАРШ!» На ходу дать команду «По отделениям СТРОИТЬСЯ!» Занимающиеся выстраиваются лицом к преподавателю по отделениям (отдельно мужские и женские), и преподаватель указывает места занятий каждому отделению.

## Вторая часть

Преподаватель проверяет физическую подготовленность занимающихся и разбивает их на отделения на основе данных проверки.

Мужчины выполняют:

1. Лазание по канату без помощи ног (рис. 9).
2. Подтягивание на перекладине (рис. 10).

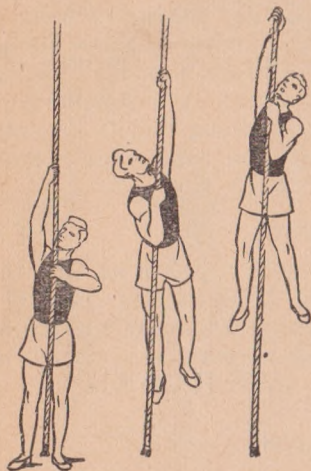


Рис. 9

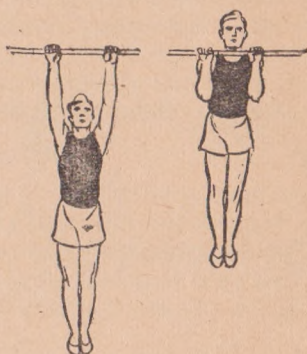


Рис. 10

Женщины выполняют:

1. Лазание по канату с помощью ног.

Данные проверки необходимо записать в дневник, чтобы сравнить их с данными соревнований после 2 месяцев занятий.

**Эстафета.** Надо разделить всю группу на две равные команды и построить их в колонны по одному. Команды должны стоять одна от другой на расстоянии 3—5 шагов.

Перед командами следует провести линию старта.

Капитан каждой команды может расставить свою команду так, как он считает выгодным. Стоящие впереди каждой команды получают палочку-эстафету, которую держат в левой руке.

Когда группа будет готова, подаются команды: «ВНИМАНИЕ!» и затем «МАРШ!» По команде «МАРШ!» пер-

вые в колоннах бегут как можно быстрее до стены, коснувшись рукой стены, поворачиваются кругом и бегут обратно к своей команде, быстро передают эстафету следующим участникам в левую руку.

Каждый пробежавший становится сзади своей колонны. Игра заканчивается, когда первые бежавшие в командах вновь получают эстафету. Выигрывает та команда, игрок которой принесет эстафету первым.

Правила эстафеты: 1) первые не должны начинать бег до команды «МАРШ!», а все остальные — раньше получения эстафеты; 2) ни один игрок раньше времени не должен переходить линию старта; 3) возвращаясь от стенки, надо пробегать с левой стороны своей команды; 4) если участник уронит эстафету, он должен ее поднять, а после этого продолжать бег.

### *Третья часть*

Построив группу в одну колонну, перейти на быстрый шаг и постепенно его замедлить. Восстановив ровное и спокойное дыхание, нужно остановить занимающихся, повернуть к себе лицом и, напомнив время и день следующего занятия, подать команду — «РАЗойДИСЬ!»

## **Второй урок**

### *Первая часть*

Строевые упражнения на ходу. Команда «Нале-ВО!» подается под левую ногу. Группа делает шаг правой ногой вперед и поворачивается налево. Команда «Напра-ВО!» подается под правую ногу. «Кругом — МАРШ!» подается под левую ногу. Группа делает шаг вперед, поворачиваясь налево кругом, и делает шаг вперед левой ногой. По команде «Группа — СТОЙ!» надо сделать шаг правой вперед и четко приставить левую ногу к правой.

Бег 100—200 м, переходящий в быструю, а затем в медленную ходьбу.

Общеразвивающие упражнения. Повторив восемь упражнений из первого урока, приступить к изучению 1-го и 2-го упражнений из комплекса ГТО I степени.

1-е упражнение (на 3 счета) (рис. 11).

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1. Шаг правой в сторону, руки с силой согнуть в локтях, кисти в кулаках к плечам, локти при-

жать к телу, кулаки отвести назад так, чтобы грудь сильно подалась вперед, а лопатки сошлись одна с другой, голова прямо.

2. Медленно, поднимаясь на носки, вытянуть руки вверх, затем в стороны и назад, в конце движения кулаки энергично разжать, пальцы вытянуть, ладони обращены друг к другу.

3. Правую ногу приставить к левой, руки, поворачивая ладонями наружу, опустить через стороны вниз. То же, но с шагом левой ногой.

Повторить упражнение 3—4 раза медленно, затем 2—3 раза быстро.



Рис. 11

Рис. 12

2-е упражнение (рис. 12).

И. п.: основная стойка.

Выполнение: 1. Руки вперед, и движением в стороны-назад развести их до отказа, ладони вверх, пальцы вытянуты, прогнуть спину в верхней части, голову слегка отвести назад.

2. Быстро свести прямые руки вперед пальцами друг к другу, ладони вниз, одновременно поднять (махом) левую ногу вперед как можно выше, спину согнуть, плечи свести, голову наклонить вперед.

3. Обратным движением (слегка замедляя) развести руки в стороны и назад ладонями кверху, опустить левую ногу.

4. Руки движением вперед опустить вниз к телу и дальше назад до отказа, заканчивая движение рывком; кисти держать свободно.

Повторить упражнение 4—6 раз каждой ногой. Все движения делать без остановок.

## Вторая часть

Прыжки в глубину с высоты 50—130 см (рис. 13). Необходимо научить занимающихся мягко приземляться на гимнастический мат. Прыжок состоит из начального толчка, полета и приземления. Стоя на возвышении, отвести руки назад, чуть согнуть ноги и слегка наклониться вперед. Одновременно с махом рук оттолкнуться ногами и прыгнуть вперед-вверх. В воздухе развести руки в стороны и прогнуться в груди, ноги прямые, носки оттянуты. Приземляясь на носки, присесть, колени врозь, руки вперед. Выпрямить ноги, опустить руки вниз.

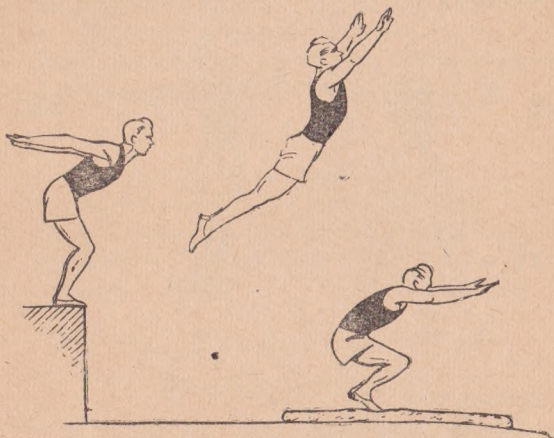


Рис. 13

Гимнастический прыжок в высоту с разбега (рис. 14). Начинать прыгать мужчинам с 1 м, а женщинам с 60 см. Вевочку поднимать на 5 см. После небольшого разбега оттолкнуться одной ногой вверх от деревянного мостика, резко взмахнуть руками и другой ногой. В воздухе надо как можно сильнее согнуть ноги, и, мягко приземляясь на носки, развести колени, руки вперед. Выпрямляясь, опустить руки вниз.

Встречная эстафета. Две команды делятся пополам и становятся на разных концах зала друг против друга. По команде «ВНИМАНИЕ — МАРШ!» первые номера в полуколоннах бегут к своим и, пробегая слева, передают эстафету в левую руку стоящему впереди.

Правила встречной эстафеты такие же, как и в простой эстафете (см. первый урок).

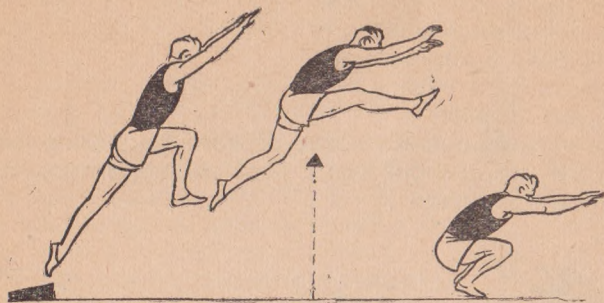


Рис. 14

### *Третья часть*

Ходьба, высоко поднимая колени, и переход на обычный шаг.

### **Третий урок**

#### *Первая часть*

Начать занятия с повторения усвоенных строевых упражнений. Затем рассчитать группу на первый и второй номера. По команде «В две шеренги — СТРОЙСЯ!» первые номера стоят на месте, а вторые делают шаг левой назад, шаг правой вправо и приставляют левую ногу к правой (на 3 счета). По команде «В одну шеренгу — СТРОЙСЯ!» вторые номера делают шаг левой ногой влево, шаг правой вперед и приставляют левую ногу к правой.

Провести бег на 200—300 м с последующим переходом на ходьбу.

Общеразвивающие упражнения. Повторить 8 упражнений из первого урока и два упражнения из комплекса ГТО I ступени.

Разучить 3—4 упражнения.

3-е упражнение (рис. 15).

И. п.: ноги врозь пошире, руки на пояс (четыре пальца спереди, а большие пальцы сзади, локти отведены назад).

Выполнение. Движение первое:

1. Медленно наклониться влево до отказа, плечи держать в одной плоскости, голову не наклонять.

2. Медленно выпрямиться.

3. Наклониться вправо.

4. Медленно выпрямиться.

Повторить 3—4 раза.

Движение второе:

1—2. Не останавливаясь после первого движения, быстрее и энергичнее наклониться 2 раза подряд влево, пружиня «и» выпрямиться .



Рис. 15

3—4. То же, в другую сторону.

Повторить 2—3 раза.

Движение третье:

1—2. Не останавливаясь, повторить пружинящие наклоны влево 2 раза подряд, одновременно сгибая правую ногу в колене «и» выпрямиться.

3—4. То же вправо, сгибая левую ногу.

Повторить 2—3 раза.

Движение четвертое:

1—2. Не останавливаясь, повторить наклоны влево 2 раза подряд, сгибая правую ногу и поднимая прямую правую руку через сторону вверх ближе к голове, пальцы сжаты в кулак, «и» — выпрямиться и опустить правую руку через сторону на пояс.

3—4. Те же вправо, сгибая левую ногу и поднимая левую руку вверх.

Темп замедленный, выполнить 3—4 раза ритмично, без остановок. Закончив упражнение, приставить ногу и опустить руки вниз.

4-е упражнение (рис. 16).

И. п.: стойки носки вместе.

Выполнение: 1. Медленно поднимаясь на носки, поднять руки через стороны (возможно больше назад) вверх, в начале движения повернуть руки ладонями вверх, в конце — ладонями вперед.

2. Быстро опуститься на всю ступню и, сгибая ноги до отказа, глубоко присесть, колени вместе, руки опустить вниз и положить ладони на колени, локти развести в стороны, плечи подать вперед, спину согнуть и лечь грудью на колени.

3. Не останавливаясь в положении приседа, мягко приподняться на 20—30 см, не снимая рук с коленей, и присесть до отказа.

4. Медленно встать в и. п.

Выполнить 4—6 раз.

#### *Вторая часть*

Лазание по канату в три приема (рис. 17). Повиснуть на прямых руках, кисти рядом.

Первый прием — согнуть ноги вперед до прямого угла между бедром и туловищем, захватить канат стопами (конец находится между подъемом одной стопы и наружным краем другой) и коленями.

Второй прием — не ослабляя захвата руками, разогнуть ноги и согнуть руки.

Третий прием — сохраняя захват вытянутыми ногами, поочередно перехватить канат руками и вернуться в исходное положение.

Способ лазания в три приема самый легкий, потому что основная нагрузка приходится на мышцы ног, мышечные усилия плечевого пояса незначительны.

Чтобы быстро научить занимающихся этому способу лазания, нужно прежде всего помочь им овладеть первым приемом, ибо при захвате каната ногами вся мышечная нагрузка переносится с рук на ноги.

Захват ногами удобнее всего изучать, сидя на скамье. Второй и третий приемы тоже надо разучить отдельно. Повиснув на канате, согнуть ноги вперед и захватить ими канат, как указано выше.

Прежде чем согнуть ноги, надо положить канат на

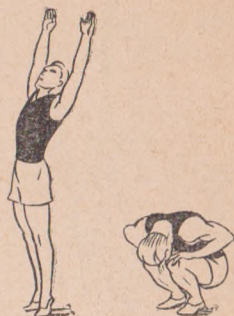


Рис. 16



подъем одной ноги (носок повернуть внутрь) и, сгибая ее, скользить по канату подъемом и голенью так, чтобы канат несколько подавался вперед. После этого прижать канат другой ногой сверху. Не сгибая рук, повторить движение первого приема несколько раз. Также несколько раз повторить второй прием, сгибая и разгибая руки. Прежде чем изучать третий прием, следует проверить прочность захвата каната прямыми ногами, для чего, исполнив второй прием, поочередно отпускать руки.

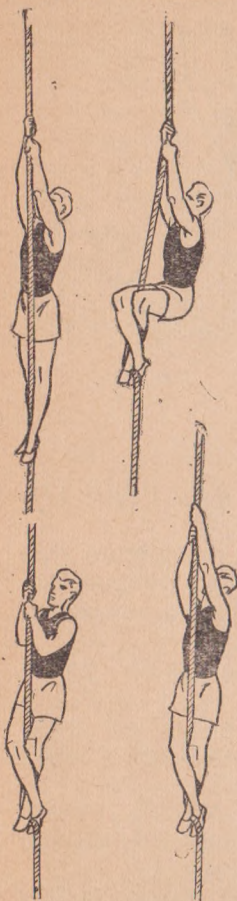


Рис. 17.

Эстафета с пронесением палки под ногами. Занимающиеся становятся в две колонны. У стоящего впереди в руках палка. Держа палку за один конец, он добегает до заранее определенного места, возвращается обратно и свободный конец палки передает следующему. Держа палку, оба пронесают ее под ногами всех играющих, которые последовательно прыгают через палку. Стартовавший становится сзади в колонну, а второй номер продолжает бег до определенного места и т. д.

Бег на 200—300 м.

### Третья часть

Замедленная ходьба. Дыхательные упражнения: на два шага, поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох, опуская руки, — выдох.

## Четвертый урок

### Первая часть

Построить группу и повторить усвоенные ранее строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Выпол-

нить общеразвивающие упражнения из первого урока и повторить 4-е упражнение из зарядки ГТО. Затем следует разучить 5—6-е упражнения.

5-е упражнение (рис. 18).

И. п.: ноги врозь пошире, левую руку на пояс, правую вытянуть вперед (пальцы полусогнуты, кисть не напряжена).

Выполнение: 1. Быстро с силой повернуть туловище направо, сделать полный круг рукой вниз, назад, вверх, при движении руки голову поворачивать направо, проводя глазами кисть.

2. С возвращением руки вперед, а туловища в первоначальное положение быстро наклониться вперед-влево и пальцами правой руки коснуться носка левой ноги, одновременно согнув правую ногу в колене.



Рис. 18

3. Приподнять туловище на 20—30 см, быстро повторить глубокий наклон и коснуться пальцами правой руки носка левой ноги.

4. Медленно выпрямиться, разогнуть ногу, правую руку на пояс, левую вытянуть вперед.

Повторить упражнение 4—6 раз в каждую сторону. Закончив упражнение, опустить обе руки вниз.

6-е упражнение (рис. 19).

И. п. ноги врозь пошире, руки влево на высоту плеч, голову повернуть налево.

Выполнение: 1. Широкий и свободный мах руками книзу-вправо, одновременно махом поднять правую ногу влево-вверх; движение ногой делать свободно и до отката, в конце взмаха подняться на левый носок.

2. Махом руки книзу-влево возвратиться в исходное положение.

3. Мах руками книзу-вправо, голову повернуть направо. Из этого положения выполнить упражнение в другую сторону и повторить 8—10 раз. Движение делать ритмично, постепенно и ускоряя. Ноги поднимать поочередно в одну и другую стороны.

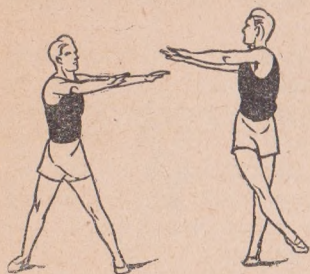


Рис. 19

Женщины могут делать взмах ног, согнутой в коленном суставе, с высоко поднятым бедром.

Повторить упражнение 4—6 раз каждой ногой.

#### *Вторая часть*

Мужчины. Подтягивание на перекладине.

Стоя под перекладиной, наскочить в вис хватом сверху (на ширине плеч) (см. рис. 10). Делая глубокий вдох, подтянуться на руках так, чтобы подбородок был выше перекладины. Опускаясь в вис, сделать выдох. При разучивании подтягивания можно для облегчения подавать ноги вперед. В первом подходе к снаряду подтянуться 2 раза, а в следующих 5 подходах, каждый раз увеличивать количество подтягиваний на одно.

Женщины. Лазание по канату. Совершенствовать лазание по канату в 3 приема на высоту 2 метра.

#### *Третья часть*

Бег 300—400 м. С бега перейти на быструю, потом замедленную ходьбу.

Упражнения на расслабление рук. Поднять руку вверх, расслабить ее, сделать потряхивание кистью, а затем свободно опустить вниз. Выполнять упражнение поочередно обеими руками.

### **Пятый урок**

#### *Первая часть*

Повторить усвоенные строевые упражнения на месте. Пробежать 200—300 м и перейти на быструю ходьбу, потом перейти на замедленную ходьбу на носках, руки на поясе.

Общеразвивающие упражнения. Прodelать 6 упражнений из зарядки комплекса ГТО и приступить к изучению 7—8 упражнений.

*7-е упражнение:*

И. п.: руки в стороны (рис. 20).

Выполнение: 1. Прыжком ноги врозь, руки вниз, пальцы вытянуты.

2. Прыжком ноги вместе, руки в стороны.

Прыжки на месте выполнять на носках мягко, пружиня в коленях. Прodelать 20—30 прыжков без остановки.

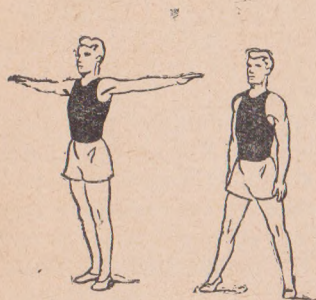


Рис. 20



Рис. 21

*8-е упражнение:*

И. п.: ноги врозь (рис. 21).

Выполнение: 1. Медленно подниматься на носки, руки в стороны-вверх, ладони вверх, пальцы вытянуты.

2. Опустить на всю ступню, расслабленные руки скрестить перед грудью и одновременно слегка наклониться вперед.

Повторить 3—4 раза, постепенно замедляя движение. Закончить упражнение прыжком в основную стойку.

*Вторая часть*

Лазание по канату в два приема. Повиснуть на одной прямой, другой согнутой (на уровне подбородка) руках (рис. 22).

Первый прием — такой же захват ногами каната, как в способе в три приема.

Второй прием — выпрямить ноги и, одновременно перхватив канат рукой, которая была согнута, согнуть другую руку. При выполнении лазания этим способом

большая нагрузка приходится на плечевой пояс и руки, зато лазание в два приема проще по координации. Здесь, так же как и в лазании в три приема, решающее значение имеет правильность выполнения захвата ногами.



Рис. 22

Женщинам, как правило, рекомендуется лазание в три приема, мужчинам, обладающим большой физической силой, — лазание в два приема.

Эстафета с пролезанием между ногами всех участников своей команды.

Занимающиеся разделяются на две команды, становятся в две колонны и принимают стойку ноги врозь поближе друг к другу.

Левосторонний по команде «Внимание — МАРШ» пролезает между ногами и становится на правом фланге в стойку ноги врозь. Участник, ставший левосторонним, немедленно вслед за первым повторяет то же самое. И так до тех пор, пока все участники команды не займут первоначального исходного положения.

### *Третья часть*

Спортивная ходьба с переходом на медленный шаг. Упражнения для глубокого дыхания.

### **Шестой урок**

#### *Первая часть*

Игра на внимание. Преподаватель подает строевые команды, а группа их выполняет. Если преподаватель перед командой произносит слово «так», то занимающиеся не должны выполнять его команду. Нарушивший условия игры выходит из строя.

Пример: «Напра-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Нале-ВО!» «Шагом—МАРШ!»—все эти команды группа должна четко выполнять: «Так группа—СТОЙ!» — по этой команде все должны продолжать движение и т. д.

После игры бег на 200—300 м.

**Общеразвивающие упражнения.** Прodelать все восемь упражнений из зарядки ГТО. Разобрать и исправить допущенные во время исполнения ошибки. Выполнить упражнение второй раз.

#### *Вторая часть*

**Лазание по шесту.** В норму комплекса ГТО входит лазание по канату или шесту. Каждый занимающийся может выбирать более удобный для него вариант. Поэтому одно занятие надо посвятить лазанию по шесту в три и два приема для женщин на 3 метра, для мужчин на 4 метра без помощи ног.

**Эстафета с передачей мяча.** Команды построены в две колонны по одному, ноги врозь. У правофланговых в руках по мячу. Мячи передаются над головами из рук в руки. Левофланговые, получив мяч, бегут на правый фланг и вновь передают мяч тем же способом.

#### *Третья часть*

**Бег 200—300 м.** Медленная ходьба. Упражнения на расслабление ног: стоя на одной ноге, расслабить другую и потряхивать ею.

#### **Седьмой урок** *Первая часть*

**Строевые упражнения на месте и на ходу.** Группа в колонне по одному движется через центр. Дойдя до верхней середины зала, по команде «Направо и налево по одному — МАРШ!» первый идет направо в обход по залу, второй номер налево, третий направо, четвертый налево и т. д. Дойдя до нижней середины зала, по команде «По два через центр — МАРШ!» первые, вторые и т. д. номера в колоннах парами идут через центр. Далее подается команда «Пара направо, пара налево — МАРШ!» «По четыре через центр — МАРШ!», и группа выходит на середину зала в колонну по четыре.

**Общеразвивающие упражнения.** Прodelать несколько раз все восемь упражнений из зарядки комплекса ГТО.

#### *Вторая часть*

**Мужчины.** Подтягивание на перекладине. Подтянуться 3 и 5 раз (несколько подходов). Подтянуться максимальное количество раз (один подход).

*Женщины. Лазание по шесту. Совершенствованные лазания в три приема.*

Эстафета с передачей мяча между ногами. Две колонны участников принимают стойку ноги врозь. Правофланговые с мячом бегут до заранее определенного места, возвращаются обратно и катят мяч между ногами всех игроков. Левофланговые, поймав мяч после того, как он прокатится через весь «коридор», бегут до условленного места и т. д.

### *Третья часть*

Фигурная маршировка. Ходьба с песней.

### **Восьмой урок**

#### *Первая часть*

Игра «Удочка». Занимающиеся становятся в круг. Преподаватель в центре круга. У него в руках веревочка для прыжков, на конце веревки мешочек с песком. Преподаватель равномерно проводит веревочку под ногами участников (на высоте 20 см от пола), которые перепрыгивают через нее. Задевший веревочку становится в круг и повторяет то же, что делал преподаватель.



Рис. 23

Общеразвивающие упражнения. Примерный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики для сдачи норм комплекса ГТО II ступени.

1-е упражнение — подтягивание (рис. 23).

После сна всегда хочется потянуться и глубоко вздохнуть. Упражнения на потягивание выпрямляет позвоночник и способствуют формированию правильной осанки. Они также регулируют и усиливают дыхание и кровообращение.

И. п.: ноги врозь.

Выполнение: поднимая руки в стороны-вверх, подтянуться на носки, смотреть на кисти рук — глубокий вдох. Опуститься на всю стопу, опустить руки через стороны вниз — выдох.

Повторить упражнение 6—8 раз. Темп медленный.

2-е упражнение — маховые движения ногами (рис. 24).  
Упражнение способствует развитию подвижности в тазобедренных суставах.

И. п.: основная стойка.

Выполнение: поднимая руки вверх, одновременно взмахом отвести левую ногу назад до отказа (вдох), затем опустить руки и ногу (выдох).

Повторить упражнение по 6—8 раз каждой ногой.

3-е упражнение — предназначено главным образом для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна (имеет большое значение для женщин).

И. п.: лечь на спину, оттянуть носки, руки положить вдоль тела ладонями вниз.

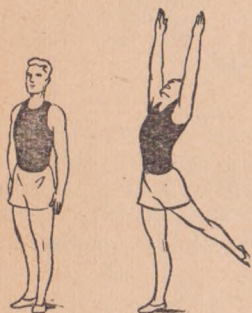


Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

Выполнение: поднять ноги до прямого угла — выдох, затем опустить — вдох (рис. 25).

Повторить упражнение 8—10 раз. Темп медленный.

4-е упражнение — для укрепления мышц спины и увеличения подвижности позвоночника (рис. 26).

И. п.: ноги врозь на ширину шага.

Выполнение: наклоняясь вперед, поднять руки в стороны, голову держать прямо — выдох, выпрямляясь, опустить руки вниз — вдох.

Повторить упражнение 6—8 раз. Темп медленный.

5-е упражнение — укрепляющее и развивающее мышцы рук и плечевого пояса, улучшающее подвижность плечевых, локтевых и лучезапястных суставов (рис. 27).

И. п.: упор лежа.

Выполнение: сгибая руки, повернуть голову в сторону — вдох, затем выпрямить руки, голову прямо — выдох.



Повторить упражнение 4—8 раз. Темп медленный.  
 6-е упражнение — укрепляющее и развивающее мышцы ног, улучшающее подвижность коленных и голеностопных суставов (рис. 28).



Рис. 27

Рис. 28

И. п.: ноги врозь, руки поднять вверх — вдох.

Выполнение: приседая на всей стопе, опустить руки вниз и до отказа назад — выдох, выпрямляясь, вернуться в исходное положение — вдох.



Рис. 29

Рис. 30

Повторить упражнение 8—10 раз. Темп медленный.  
 7-е упражнение — укрепляющее боковые и косые мышцы туловища, увеличивающее подвижность позвоночника (рис. 29).

И. п.: ноги на ширину шага, руки на пояс.

Выполнение: наклоняясь вправо, левую руку поднять

вверх и согнуть над головой — выдох, выпрямляясь, вернуться в исходное положение — вдох.

Повторить упражнение по 6—8 раз в каждую сторону. Темп средний.

8-е упражнение — прыжки на месте дают большую нагрузку на ноги, развивают дыхание и укрепляют органы кровообращения (рис. 30).

И. п.: основная стойка.

Выполнение: прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок ноги вместе, руки вниз и т. д.

Выполнить 30—40 прыжков. Дыхание равномерное. После прыжков спокойная ходьба на месте.

В вышеприведенной последовательности можно выполнять любые другие упражнения, подобранные самим занимающимся.

### *Вторая часть*

*Мужчины.* Лазание по канату без помощи ног. Стоя на полу, взяться руками за канат выпрямленной вверх правой рукой и согнутой перед грудью левой.

Переносить тяжесть тела на левую руку, подтянуться на правой и быстро перехватить левой рукой канат над головой. В момент перехвата вся тяжесть тела находится на согнутой правой руке (левая рука прямая), затем на один момент тяжесть тела переносится на прямую левую руку и опять на правую и т. д.

В лазании по канату без помощи ног очень важно, чтобы в момент перехвата руки вся тяжесть тела была на согнутой (не разгибать ее) руке; затем надо быстро перенести ее на прямую руку. Вис на прямой руке — своеобразный отдых.

*Женщины.* Лазание по канату. Совершенствование лазания в 2 и 3 приема.

Игра с мячом. Группа делится на две команды. Преподаватель бросает мяч на середину зала. Перебрасывая пойманный мяч, игроки стараются как можно дольше удержать его в своей команде.

### *Третья часть*

Спокойная ходьба с песней.

## Девятый урок

### Первая часть

Строевые упражнения. Ходьба на носках, пятках и наружных сводах стоп. Бег на 200 и 300 м. Фигурная маршрутовка.

Общеразвивающие упражнения. Повторить восемь упражнений из восьмого урока. Опросить занимающихся, какое воздействие на организм оказывает то или иное упражнение.

### Вторая часть

*Мужчины.* Подтягивание на перекладине.

*Женщины.* Лазание по канату.

Игра «День и ночь». Разделившись на две команды, игроки становятся на середину зала друг к другу спиной. Одна команда условно называется «день», другая «ночь». Если преподаватель скажет «день», то все игроки этой команды бегут до стены зала. Игроки команды «ночь» стараются запятнать кого-нибудь из команды «день» и в случае удачи забирают их в свою команду и т. д.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся в одной из команд.

### Третья часть

Спокойная ходьба с песней.

## Десятый урок

### Первая часть

Строевые упражнения. Бег на 400—600 м с переходом на спортивную ходьбу.

Общеразвивающие упражнения. Восемь примерных упражнений для зарядки комплекса ГТО II ступени.

Если комплекс, указанный в 8-м уроке, больше подходит для мужчин, то второй комплекс более подходит для женщин.

1-е упражнение (рис. 31).

И. п.: ноги врозь, руки перед грудью.

Выполнение: разгибая руки в стороны-вверх, прогнуть-

ся и подняться на носки — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох.

Повторить упражнение 6—8 раз. Темп медленный.  
2-е упражнение (рис. 32).



Рис. 31

Рис. 32

И. п.: руки в стороны.

Выполнение: махом поднять левую ногу вперед, одновременно хлопнуть руками под ногой — выдох; опустить ногу вниз, а руки развести в стороны — вдох.

Повторить упражнение по 6—8 раз каждой ногой.  
Темп быстрый.

3-е упражнение (рис. 33).



Рис. 33

Рис. 34

И. п.: лечь на спину, руки в стороны.

Выполнение: поднимая ноги до прямого угла, положить их вправо на пол, вернуться в исходное положение. Во время выполнения движений ногами туловище не отрывать от пола.

Повторить упражнение 4—6 раз в каждую сторону.

Темп медленный. Дыхание равномерное.

4-е упражнение (рис. 34).

И. п. основная стойка.

Выполнение: поднимая руки в стороны, наклониться вперед, прогнувшись, левую ногу отвести назад, носок оттянуть, голову приподнять (равновесие).

Повторить упражнение 3—4 раза на каждой ноге. Темп медленный, дыхание равномерное.

5-е упражнение (рис. 35).

И. п.: стать лицом к стене на расстоянии одного шага, ноги врозь.

Выполнение: падая вперед с прямым телом, опереться ладонями и коснуться предплечьями стены, голову повернуть в сторону (вдох), затем с силой разогнуть руки и, оттолкнувшись от стены, возвратиться в исходное положение (выдох).

Повторить упражнение 6—8 раз. Темп медленный.

6-е упражнение (рис. 36).

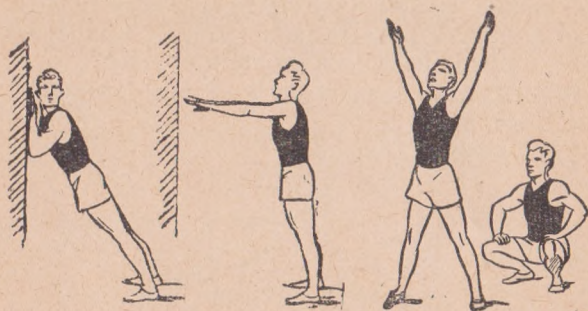


Рис. 35

Рис. 36

И. п.: ноги врозь, руки вверх — вдох.

Выполнение: приседая на всей стопе, руками опереться о колени — выдох, выпрямляясь, вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 8—12 раз. Темп медленный. 7-е упражнение (рис. 37).

И. п.: ноги врозь пошире, руки на пояс, туловище наклонить слегка вперед, голову держать прямо.

Выполнение: наклонять (вращать) туловище влево, назад, вправо, вперед.

Повторить упражнение 4—5 раз в каждую сторону.  
Темп медленный, дыхание равномерное.  
8-е упражнение (рис. 38).

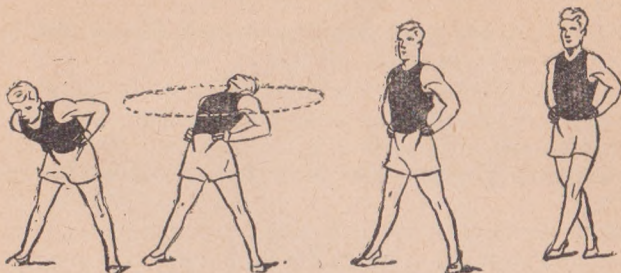


Рис. 37

Рис. 38

И. п. ноги врозь, руки на пояс.

Выполнение: прыжок ноги скрестно, прыжок ноги врозь. В положении скрестно попеременно ставить вперед то правую, то левую ногу.

Проделать 40—60 прыжков. Дыхание равномерное. После прыжков ходьба на месте.

### Вторая часть

*Мужчины.* Лазание по канату или шесту в положении «угла» (рис. 39).

Выполнять упражнение этим способом могут те занимающиеся, у которых хорошо развиты мышцы брюшного пресса. Поэтому уже со второго урока надо давать следующие специальные упражнения для развития этих мышц:

1. Сесть на скамейку, ноги закрепить за любой неподвижный предмет, руки на пояс. Наклоняясь назад, прогнуться (голова почти касается пола) — вдох, наклоняясь вперед, вернуться в исходное положение — выдох.

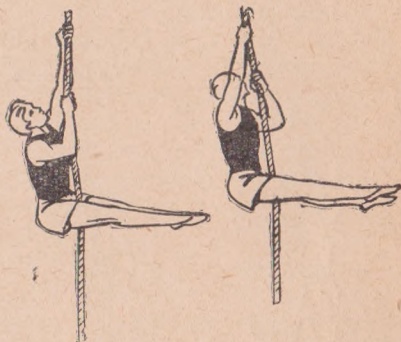


Рис. 39

Повторить упражнение 8—12 раз.

2. Повиснуть на перекладине. Поднять согнутые ноги до прямого угла, подержать 3 сек., затем опустить их вниз.

Повторить упражнение 5—6 раз. Дыхание равномерное.

Сделать то же упражнение, но поднимать поочередно то одну, то другую прямую ногу.

3. Повиснуть на перекладине. Медленно поднять ноги до виса согнувшись, медленно опустить ноги в исходное положение.

Повторить упражнение 3—4 раза. Дыхание равномерное.

Когда хорошо будут освоены перечисленные упражнения, можно перейти к лазанию по канату или шесту в положении «угла». Техника выполнения этого упражнения такая же, как и лазания на руках без помощи ног.

*Женщины.* Совершенствование в лазании по канату или шесту.

Бег на 300—400 метров.

### Третья часть

Упражнения на ходу для расслабления ног, рук и туловища.

### Одиннадцатый урок

#### Первая часть



Рис. 40



Рис. 41

Переноска «живого груза».

Способ «сидя верхом» (рис. 40). Вторые номера садятся верхом на спину первым номерам. Первые проходят 25—30 м, после чего занимающиеся меняются местами.

Способ «лежа на плече» (рис. 41). Первые номера берут за правую руку своих партнеров, чуть приседая, подкладывают правое плечо под их живот и выпрямляют ноги. Вторые номера лежат на плече своих партнеров совершенно расслабленно. В этом положении пройти 25—30 м, затем поменяться местами.

Бег на 200—300 м. Ходьба высоко поднимая колени.  
Общеразвивающие упражнения. Прodelать упражнения из зарядки комплекса ГТО II ступени.

### *Вторая часть*

*Мужчины:* подтягивание на перекладине.

*Женщины:* лазание по канату или шесту.

Игра «Стенка на стенку». Разделившись на две команды, игроки становятся на середину зала, лицом друг к другу, и берутся под руки. По команде «Начинай!» каждая команда стремится отеснить игрока другой команды за ранее обозначенную линию.

### *Третья часть*

Бег, чередуемый с ходьбой.

## **Двенадцатый урок**

### *Первая часть*

Стрoевые упражнения. Бег на 400—600 м. Фигурная маршировка.

Подготовительные упражнения к кувырку вперед: 1. Лечь на спину с прямыми ногами, руки вдоль тела. Сгруппироваться, т. е. закруглить спину, голову наклонить вперед, колени сильно согнутых ног прижать к груди; руками с наружной стороны обхватить ноги, взяться кистями за голеностопные суставы спереди и притягивать согнутые ноги к туловищу. Чем плотнее группировка, тем лучше будет вращение и тем мягче выполнить кувырок. Разгруппироваться и лечь на спину.

Прodelать упражнение 4—6 раз.

2. Присесть пониже, взяться руками снаружи за голеностопные суставы. Садясь, сразу опрокинуться назад на круглую спину и докатиться по ней до затылка; обратным движением перекатиться вперед и вернуться в исходное положение с помощью рук.

Прodelать упражнение 4—6 раз.

Когда подготовительные упражнения будут освоены, надо приступить к выполнению кувырка вперед.

Кувырок вперед (рис. 42). Сделать полный присед с опорой на ладони; колени между руками. Передать тяжесть тела на руки, согнуть их, оттолкнуться ногами, приблизить затылок к полу, для чего сильно опустить голову на грудь и захватить ноги за голеностопные суста-



вы. Мягко перекатиться по согнутой спине через затылок, ускоряя движение, плотно сгруппироваться и возвратиться в исходное положение.

Проделать 2—3 кувырка подряд.

Выполнить восемь упражнений из зарядки ГТО II ступени. Зарядку занимающиеся проводят под наблюдением преподавателя (по одному упражнению каждый).



Рис. 42

### *Вторая часть*

*Мужчины.* Лазание по канату в положении «угла».

*Женщины.* Лазание по канату в три и два приема.

Эстафета с перестановкой булавы. Правофланговые с булавой в руке должны добежать до определенного места, взять в руки стоящую на полу булаву, на ее место поставить свою, возвратиться на место и передать булаву очередному игроку, который должен повторить то же самое.

### *Третья часть*

Быстрая ходьба, затем замедленная ходьба с песней.

## **Тринадцатый урок**

### *Первая часть*

Строевые упражнения. Бег на 300—400 м.

Кувырок назад (рис. 43). Присесть на носках, опереться на ладони (колени между руками, голову наклонить вперед). В группировке сесть, продолжая движение, наклониться назад, усиливая движение взмахом рук назад. Как только затылок коснется пола, поставить ладони сильно согнутых рук сбоку от головы пальцами к плечам и, опираясь на руки, немного приподняться на них.

Это движение облегчит переход в исходное положение.

Проделать кувырок 2—4 раза, а затем сделать подряд 2—3 кувырка назад.

Выполнить восемь упражнений из зарядки ГТО II ступени. Зарядку проводят занимающиеся под наблюдением преподавателя (по два упражнения каждый).

#### *Вторая часть*

*Женщины.* Лазание по канату в два или три приема тем способом, какой выбрал занимающийся.

*Мужчины.* Лазание по канату в положении «у г л а».

#### *Третья часть*

Спокойная ходьба с песней.

### **Четырнадцатый урок**

В этом уроке нужно проверить, как выполняются все упражнения в комплексе ГТО I ступени.

#### *Первая часть*

Строевые упражнения на месте и на ходу. Бег на 200—400 м. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие упражнения. Повторить восемь упражнений зарядки из комплекса ГТО I ступени. Обращать внимание на все детали: положение ног, головы, рук и туловища, на правильность дыхания.

#### *Вторая часть*

*Мужчины.* Лазание по канату или шесту и подтягивание на перекладине.

*Женщины.* Лазание по канату или шесту.

#### *Третья часть*

Бег на 200—300 м.



Рис. 43

Упражнения для дыхания и расслабления. Ходьба с песней.

### Пятнадцатый урок

На этом уроке нужно подвести некоторые итоги проделанной работы по усвоению нормативов комплекса ГТО I ступени. Показанные результаты занести в дневник и сравнить их с результатами, которые были показаны на первом уроке.

Урок следует начать со строевых и порядковых упражнений. Затем, как обычно, пробежать 300—400 м и перейти на быструю, а затем на медленную ходьбу.

Проделать восемь упражнений зарядки из комплекса ГТО I ступени. После зарядки проверить выполнение нормативов:

*Мужчины.* Лазание по канату или шесту с помощью ног на высоту 4 м и подтягивание на перекладине (3—8 раз в зависимости от возраста).

*Женщины.* Лазание по канату или шесту с помощью ног на высоту 3 м.

После проверки провести одну из игр, известных занимающимся.

Закончить занятие спокойной ходьбой.

Теперь можно провести соревнование на сдачу норм по гимнастике комплекса ГТО I ступени.

По окончании соревнований необходимо продолжить занятия по программе нормативов из комплекса ГТО II ступени. Посещать занятия должны и те, кто не сдал нормативов из комплекса ГТО I ступени.

Четыре урока надо посвятить тренировке нормативов из комплекса ГТО II ступени, а на пятом провести контрольную проверку, после чего можно допустить всех занимающихся ко второму соревнованию — одних к сдаче нормативов комплекса ГТО II ступени, других — к повторной сдаче нормативов из комплекса ГТО I ступени.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	3
Основная гимнастика . . . . .	7
Гигиеническая гимнастика (зарядка) . . . . .	—
Режим в быту . . . . .	8
Как подготовиться к сдаче норм комплекса ГТО по гимнастике . . . . .	—
Нормы по гимнастике комплекса ГТО I ступени . . . . .	9
Нормы комплекса ГТО II ступени . . . . .	10
Места для занятий гимнастикой . . . . .	—
Краткие сведения об уроке . . . . .	11
Типовая структура урока . . . . .	—
Общие методические указания . . . . .	13
Содержание примерных пятнадцати уроков по гимнастике . . . . .	14

*Николай Павлович СЕРЫЙ*  
«Гимнастика в комплексе ГТО»

Редактор *В. К. Каюров*. Обложка художника *М. Л. Компанец*

Художественный редактор *А. Е. Золотарева*

Технический редактор *Г. А. Шалыгина*. Корректор *Р. Б. Шупикова*

Сдано в набор 21/VIII—1956 г. Подписано к печати 19/XII 1956 г.

Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Объем 3 физ. л. Бум. л. 0, 75

Знаков в 1 печ. л. 30569. Тираж 25.000. Печ. л. 2,46. Уч.-изд. л. 1,88.

А—14643. Цена 55 коп. 1,5 физ. л. Заказ 394.

Москва, М. Гнездниковский пер., д. 3.

Издательство «Физкультура и спорт»

Министерство культуры СССР. Главное управление полиграфической промышленности.

Ярославский полиграфкомбинат. Ярославль, ул. Свободы, 97.

**В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ „ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“  
В 1957 ГОДУ ВЫЙДУТ В СВЕТ КНИГИ  
ПО ГИМНАСТИКЕ:**

Гончаров Б. С., мастер спорта.

**Техника выполнения движений на гимнастических снарядах.** Издательство «Физкультура и спорт», 8 л., тираж 15 тыс., цена 3 руб. 20 коп. (II кв. 1957 г.).

Автор в своей работе обосновывает новый вариант классификации упражнения на гимнастических снарядах по принципу однородности техники и степени трудности исполнения упражнений и раскрывает основные положения в обучении техники в соответствии с предлагаемой классификацией.

Для широкого круга специалистов гимнастики, тренеров и спортсменов.

Захарьин В. В., мастер спорта.

**Акробатические прыжки.** 6 л., тираж 20 тыс., цена 2 руб. 40 коп. (I кв. 1957 г.).

Акробатика завоевала широкую популярность среди молодежи. Акробатические упражнения включают в свои занятия представители всех видов спорта. Нельзя стать хорошим легкоатлетом, гимнастом, борцом, лыжником, не занимаясь акробатикой.

На страницах книги автор стремился изложить свой многолетний опыт педагогической деятельности по акробатике.

Читатели смогут получить полное представление о последовательности изучения акробатических прыжков и методически правильно установить путь своего спортивного совершенствования.

Сложные прыжки представлены большим количеством рисунков, которые помогут точнее разобраться в деталях движения.

Издание предназначается не только для акробатов и их тренеров, но и для представителей других видов спорта, которым необходимо использовать акробатические упражнения в качестве вспомогательных средств тренировки.

Коллектив авторов (общ. редактор доцент Л. П. Орлов).

**Гимнастика,** 2 изд. 35 л., тираж 25 тыс., цена 10 руб. 75 коп. (IV кв. 1957 г.).

В учебнике дается краткий исторический очерк развития гимнастики; излагаются теоретические и методические основы гимнастики, описывается техника и методика гимнастических упражнений.

Весь материал, изложенный в учебнике, предусмотрен программой института.

Для студентов институтов физической культуры.

Копытов Е. В., мастер спорта, доцент Орлов Л. П.

**Упражнения на кольцах.** 6 л., тираж 25 тыс., цена 2 руб. 40 коп. (I кв. 1957 г.).

В своем пособии авторы обобщили накопленные знания в области техники выполнения упражнений на кольцах и методики обучения им.

Первая часть пособия посвящается общей характеристике упражнений на кольцах, основам техники и методики обучения и тренировки.

Во второй части пособия дается систематизированный перечень упражнений на кольцах, с описанием техники выполнения начиная с простейших и кончая сложными упражнениями; приводятся методические указания.

Издание предназначается: преподавателям, тренерам, общественным инструкторам и спортсменам-гимнастам.

Левин М. В., мастер спорта.

**Записки тренера-гимнаста.** 7 л., тираж 30 тыс. цена 2 руб. 10 коп. (III кв. 1957 г.).

Автор, один из выдающихся советских тренеров, рассказывает о своем многолетнем опыте тренерской работы, о своих учениках, достигших высокого мастерства.

Спортсмены-гимнасты и тренеры найдут в книге много полезных советов по организации и методике занятий гимнастов всех разрядов.

Для широкого круга спортсменов-гимнастов и тренеров. Миронов Н. Н., судья всесоюзной категории.

**Гимнастика.** 6 л., тираж 10 тыс., цена 2 руб. 40 коп. (I кв. 1957 г.).

Предназначается для организаторов и руководителей семинаров по подготовке общественных инструкторов по спортивной гимнастике. Пособие может быть также использовано инструкторами и тренерами для подготовки гимнастов III разряда.

В пособии даются общие указания по организации семинара, рекомендуются методика проведения занятий, конспекты теоретических занятий и примерные планы практических занятий. Пособие поможет методистам правильно организовать и провести краткосрочные семинары по подготовке общественных инструкторов и вооружить слушателей — будущих инструкторов — знаниями, необходимыми им для работы в низовых секциях коллективов физической культуры.

Пацекин П. В.

**Упражнения на брусьях (разной высоты),** 6 л., тираж 25 тыс., цена 2 руб. 40 коп. (II кв. 1957 г.).

Брусья разной высоты — один из основных снарядов многоборья в спортивной гимнастике для женщин. Гимнастка, плохо владеющая техникой выполнения упражнений на этом снаряде, не может добиться серьезных успехов в соревнованиях.

В своей книге автор подробно описывает технику исполнения отдельных элементов и соединений на брусьях разной высоты, а также методические приемы обучения и тренировки.

Для большей наглядности техника упражнений иллюстри-

руется рисунками, сделанными с кинограмм в исполнении лучших гимнасток Советского Союза.

Издание предназначается: преподавателям, тренерам и спортсменкам-гимнасткам.

Симонов Е. Д.

**Спорт миллионов** (буклет). 2 л., тираж 50 тыс., цена 1 руб. 50 коп. (III кв. 1957 г.).

В интересном фотоочерке о гимнастике на богатом фотоматериале, сопровождаемом коротким живым текстом, автор рассказывает о гимнастах победителях на Спартакиаде народов СССР и XVI Олимпийских играх, об установившейся дружбе между советскими и зарубежными спортсменами.

Чистяков Л. П.

Для широкого круга читателей.

**Гимнастика в школе**. 8 л., тираж 50 тыс., цена 3 руб. 20 коп. (II кв. 1957 г.).

Всестороннее физическое развитие школьников должно завершаться в спортивной секции школьного коллектива.

Лучшие гимнасты нашей страны — В. Муратов, В. Чуракин, Е. Корольков, В. Беляков и др. — начали свои занятия именно в этих секциях.

В своем пособии автор рассказывает об организации школьной секции по гимнастике, о том, как надо проводить занятия со школьниками и как правильно планировать их. Весь практический материал в пособии изложен поурочно.

Изучение материала данного пособия обеспечит освоение классификационных упражнений III юношеского разряда.

Пособие должно помочь преподавателю физического воспитания, тренеру, работающему с школьниками, правильно проводить практические занятия в школьной секции спортивной гимнастики.

