

Как было указано в предыдущей нашей статье, ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) является комплексной системой физического воспитания. Сегодня мы условно разделим все упражнения комплекса ГТО на группы по признаку преимущественной направленности, чтобы у читателя было более полное представление о том, что же развивает конкретное упражнение;

- первая группа – упражнения, развивающие выносливость: бег на средние и длинные дистанции, смешанное передвижение, скандинавская ходьба, плавание, передвижение на лыжах;

- вторая группа – силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания на высокой и низкой перекладине, поднятие туловища лёжа, рывок гири;

- упражнения, развивающие быстроту: бег 30, 60, 100 м, челночный бег;

- скоростно-силовые упражнения: прыжок в длину с места и с разбега, метание мяча, метание гранаты;

- упражнения на гибкость: наклон в положении стоя;

- прикладные навыки: стрельба, САМБО, туристский поход.

В наших следующих статьях мы будем давать характеристику каждого упражнения комплекса ГТО, опишем технику выполнения, характерные ошибки, вкратце опишем методику тренировки, чтобы подготовиться к сдаче нормативов.