



**ГТО**

Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

# **ГТО – БЕЗ ПРОБЛЕМ**



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

В методическом пособии «ГТО - без проблем» даются рекомендации по подготовке детей к сдаче нормативов ГТО.

Предлагаются формы и методы реализации подготовки, как в учебном процессе, так и во внеурочной деятельности.

Пособие предназначено для учителей, и рекомендовано обучающимся для самостоятельной подготовки.

Составители:

Овчинникова Галина Юрьевна, учитель  
физической культуры МБОУ «Лицей № 3»;

Хороших Ольга Викторовна,  
учитель физической культуры  
МБОУ «Лицей № 3»;

Лусикова Евдокия Даниловна, учитель  
физической культуры МБОУ «ООШ № 17».



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Нормативы испытаний (тестов) .....	4
2. Самостоятельная подготовка к сдаче норм ГТО .....	16
3. Сдача норм по бегу .....	17
4. Сдача норм по силовым упражнениям .....	20
5. Сдача норм по гибкости .....	28
6. Сдача норм по прыжкам .....	30
7. Сдача норм по метанию .....	33
8. Сдача норм по лыжным гонкам .....	36
9. Сдача норм по плаванию .....	38
10. Сдача норм по стрельбе .....	41



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость





## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость







## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость







## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	



## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость





## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытаний (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Кератина- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	







## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость





## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Классификационные классности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Спортивные слово- возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	





## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость







## Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6		

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО**

**Для того чтобы самостоятельно тренироваться, необходимо помнить следующие правила:**

- Одежда для спортивных занятий должна соответствовать сезону и уровню двигательной активности во время занятий. Она должна быть удобной и практичной.
- Особое внимание следует уделять спортивной обуви, перчаткам и головному убору (в зимнее время).
- Спортивная обувь должна быть удобной, лёгкой, соответствовать размеру ноги или быть на 1 размер больше (для толстого носка в зимний период).
- Во время занятий в холодное время года (зима, поздняя осень, ранняя весна) нельзя допускать промокание ног, резкого переохлаждения организма, особенно после интенсивной физической нагрузки. Пробежав зимой дистанцию на скорость, необходимо как можно быстрее попасть в тёплое помещение и сменить одежду.
- Перед началом занятия всегда делать разминку, для избежание травм.

### **Инструкция участнику по выполнению нормативов ГТО.**

1. Перед соревнованиями по выполнению норм Комплекса ГТО каждый испытуемый должен пройти курс специальной подготовки учебные занятия, занятия в физкультурно-оздоровительных, спортивных секциях или курс самостоятельной подготовки.
2. Участник не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и участия в соревнованиях.
3. Перед тестированием участник должен провести самостоятельную или общую разминку.
4. Перед тестированием участнику следует ознакомиться с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы.
5. Участник должен знать основные правила соревнований по видам испытаний и владеть техникой их выполнения.
6. Во время соревнований необходимо выполнять все требования и команды судей, не мешать другим участникам тестирования, не создавать травмоопасную обстановку.
7. Требуется иметь спортивную форму, соответствующую видам испытаний.  
Недопустимо принятие пищи менее чем за 1,52 часа до начала тестирования.

## СДАЧА НОРМ ПО БЕГУ

### Техника челночного бега 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!» или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

#### **Техника бега на короткие дистанции**

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

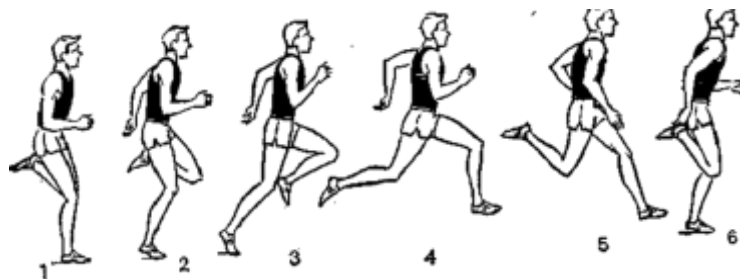
#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.
- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после неё (т. е. остановка у линии финиша).



*Рис. 1.* Старт и стартовый разгон





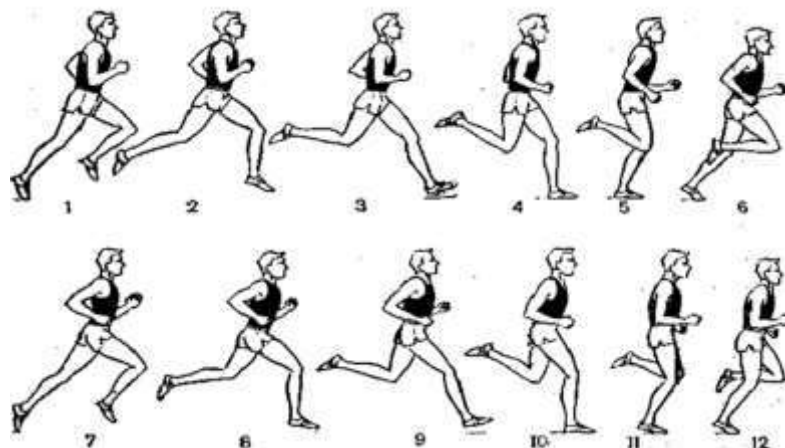
*Рис. 2.* Бег по дистанции

### **Техника бега на – 1000, 1500м, 2000м, 3000 метров.**

**Техника бега** – это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих пробегание определенной дистанции с планируемой скоростью. Характерными особенностями техники бега на средние и длинные дистанции являются почти вертикальное положение туловища, ширина и свобода движений ног и рук. Для анализа техники бега выделяются старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.



*Рис. 3.* Техника бега на средние дистанции



### **Для сдачи нормативов по бегу на отлично помог упражнения:**

- бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стену (15 – 20 с.);
- бег вверх по лестнице через 1 – 2 ступеньки по 3 – 4 лестничным пролётам (3 – 4 раза);
- бег с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе (20 – 30 м);
- «колесо» (20–40 м); бег в шаге с акцентом на быстрое отталкивание и сведение ног (30–40 м);
- комбинированные беговые упражнения (30–40 м);
- специальные беговые упражнения, выполняемые спиной вперед или боком (2–4х20–30 м);
- выбегание из различных положений (15–20 м);
- резкий переход к ускорению во время ходьбы или медленного бега (6–8 ускорений по 15–20 м);
- ускорения (20–60 м);
- бег с хода (20–50 м);
- ускорение с высокого старта (20–40 м);
- бег с низкого старта (30–60 м);
- повторный бег (2–3х60–120 м);
- бег в гору (10–20°) 3–5х15–40 м;
- бег под уклон (3–4°) 2–5х20–50 м;
- челночный бег (3–5х8–20 м);
- бег в равномерном темпе в течение 5–25 мин (при пульсе 130–150 уд/мин);
- чередование бега с ходьбой по пересеченной местности с небольшими подъемами в течение 10–30 мин;
- медленный бег 500–800 м с ускорениями 3–4х20–30 м;
- переменный бег 800–1000 м, меняя интенсивность;
- 200 м – в спокойном темпе;
- 200 м – с умеренной интенсивностью (1–2 серии через 4–5 мин отдыха);
- повторный бег 800 –1000 м с умеренной интенсивностью (2–3 раза с отдыхом 5–7 мин).



## СДАЧА НОРМ ПО СИЛОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ

### Техника подтягивания из виса на высокой перекладине средним прямым хватом

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение «маятниковых» движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.



*Рис. 4* Подтягивание на высокой перекладине



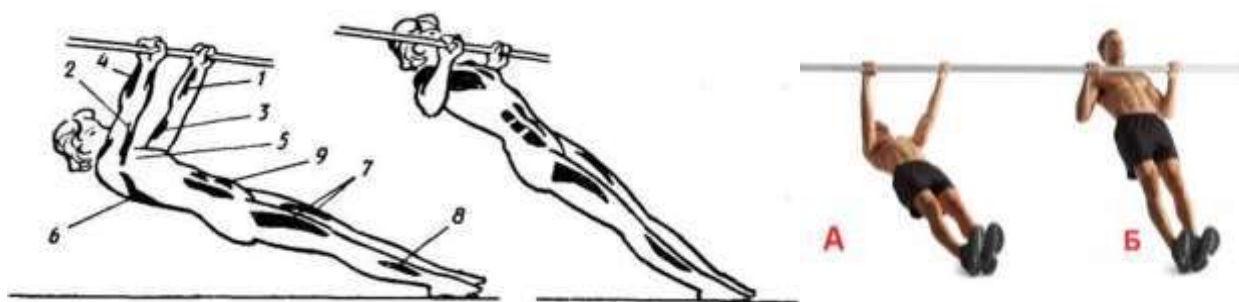
## Техника подтягивания из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения (И.П.): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I-III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять И.П., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает И.П. Из И.П. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.П., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

**Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:**

- подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с И.П.;
- одновременное сгибание рук.



*Рис. 5* Подтягивание на низкой перекладине

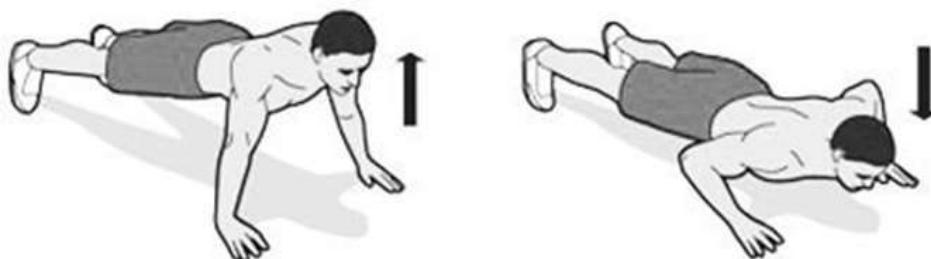


### **Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из И.П.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в И.П.и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

#### **Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



*Рис. 6.* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа





### **Техника поднимания туловища из положения лежа на спине**

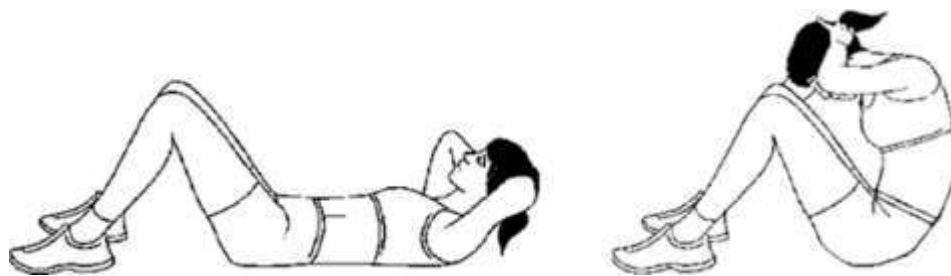
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

#### **Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:**

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты «из замка»;
- смещение таза.



*Рис. 7.* Поднимание туловища из положения лежа на спине



## **Техника рывка гири**

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выполняет испытание в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах (рекомендуется футболка с коротким рукавом и шорты). Для выполнения испытания используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

### **Техника выполнения испытания:**

За 2 минуты до начала тестирования участник приглашается на помост. За 5 секунд до старта производится обратный отчет времени 5; 4; 3; 2; 1 и подается команда судьи «Старт!», после чего выполняется рывок гири.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан только один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи. Участник может начинать испытание с любой руки и переходить к выполнению испытания второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем либо нижнем положении не более 5 с.

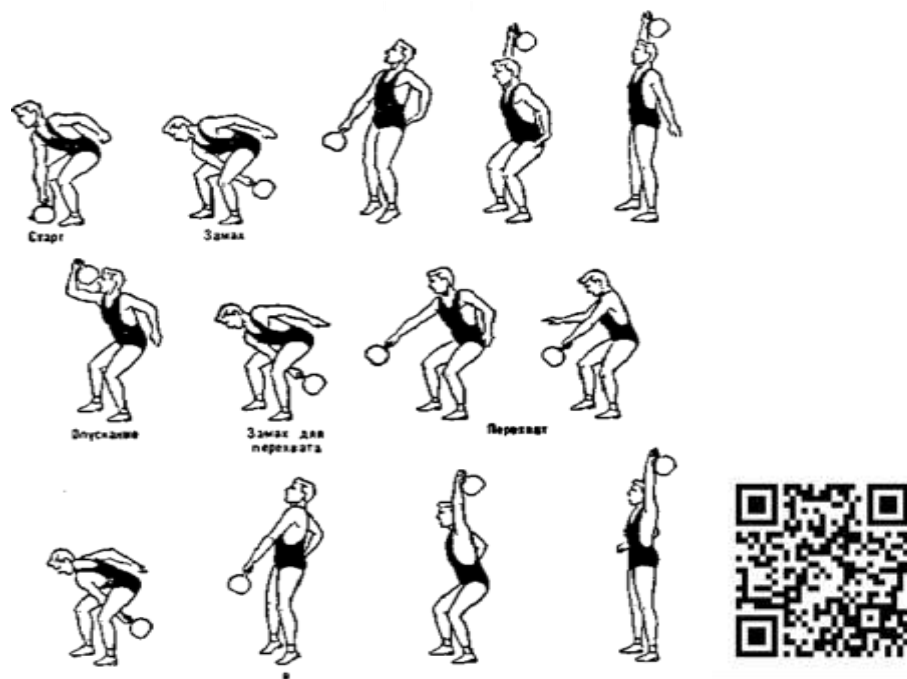
Во время выполнения испытания судья на помосте засчитывает каждый правильно выполненный рывок гири после фиксации не менее чем на 0,5 с. Засчитывается количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

### **Ошибки в выполнении испытания, при которых попытка не засчитывается:**

- дожим гири;
- касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;
- изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири.

### **Запрещено (испытание прекращается):**

- использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- использовать канифоли для подготовки ладоней;
- постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- выход за пределы помоста.



*Рис. 8. Рывок гири*

**Упражнения для развития силы:**

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с различной расстановкой рук (на уровне плеч, максимально широко, соединены вместе) и ног (широко, узко, на подставке);
- то же, но преодолевая сопротивление, оказываемое партнером или отягощением;
- сгибание рук в упоре лежа с одновременным подниманием правой (левой) ноги и разгибанием рук;
- и.п. – лежа на спине, носки ног зафиксированы, руки за головой; поднятие туловища в положение сидя;
- и.п. – то же, без фиксации ног; поднятие туловища в положение сидя;
- и.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой; поднятие туловища до касания коленей грудью;
- и.п. – лежа на спине; поднять прямые ноги до угла  $45^\circ$ , медленно возвращаясь
- и.п. – сидя на полу в упоре сзади; 1 – согнуть ноги (колени к груди); 2 – выпрямить ноги под углом  $90^\circ$ ; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.;
- и.п. – то же; 1 – поднять прямые ноги до угла  $90^\circ$ ; 2 – и.п.
- и.п. – то же; движения прямыми ногами, поднятыми до угла  $45^\circ$ , вверх-вниз и в стороны-скрестно («ножницы»);
- и.п. – вис на перекладине; круговые движения ногами;
- и.п. – вис на перекладине широким хватом; круговые движения левой и



правой ногами: внутрь, наружу, с большой амплитудой;

- и.п. – лежа животом на стуле, руки за головой; одновременно поднимать туловище и прямые ноги, максимально прогибаясь;
- и.п. – лежа на спине, ноги на стуле, руки за головой; 1–3–прогнуться; 4;
- и.п. – лежа на спине, руки в стороны; 1 –максимально прогнуться; 2 – и.п.
- и.п. – упор лежа сзади, ноги согнуты, ступни упираются в край стула (скамьи); 1 – прогнуться; 2 –и.п.;
- и.п. – о.с., в руках гантели; 1 – руки через стороны вверх, посмотреть на гантели; 2 – и.п;
- и.п. – то же; руки поднимать движением вперед;
- и.п. – встать на резиновый бинт, концы его взять в руки; 1–2 –руки через стороны вверх; 3–4 –и.п.;
- и.п. – то же; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;
- подтягивание на перекладине (юноши);
- подтягивание на перекладине широким хватом с касанием грифа затылком (юноши);
- подъем переворотом на перекладине (юноши);
- выход силой в упор на перекладине: поочередно через каждую руку или синхронно через обе руки (юноши);
- подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки);
- вис на согнутых руках с хватом сверху, снизу, смешанным;
- вис на согнутых руках (юноши);
- то же с согнутыми ногами (юноши);
- передвижение в висе на руках по «рукоходу»;
- и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой; присесть, встать и чуть выпрыгнуть вверх (можно с отягощением);
- «пистолет» без опоры рукой (приседание на одной ноге);
- многократные выпрыгивания вверх из упора присев с гантелей или гирей в руках (юноши);
- выпрыгивание из приседа на одной ноге;
- полуприседание и приседание с партнером на плечах (юноши);
- и.п. – пальцы одной ноги на бруске высотой 3–4 см; поднимание на носок с задержкой на 2–5 с. подтягивание гири двумя руками к подбородку (2–3х6–10 раз);
- толчок одной гири (по 2–3х6–12 раз);
- толчок двух гирь (2–3х6–10 раз);

- жим одной гири (по 2–3х6–12 раз);
- жим двух гирь (2–3х6–8 раз);
- вырывание гири на согнутую руку к плечу (по 2–4х6–15 раз);
- вырывание гири на прямую руку вверх (по 2–4х6–15 раз);
- приседание с гирей, удерживаемой перед собой или сзади в опущенных руках хватом сверху (2–3х8–12 раз);
- приседание с гирями, удерживаемыми на плечах (2–3х6–10 раз);
- приседание с гирей, удерживаемой двумя руками на спине, в выпаде (по 2–3х6–8 раз);
- приседание с гирей в выпрямленной над головой руке в выпаде (по 2–3х6–8 раз);
- выпрыгивание с гирей, удерживаемой перед собой в опущенных руках (2–3х8–12 раз);
- поднимание и опускание пяток с гирями в опущенных руках (2–3х6–20 раз);
- жим двух гирь лежа на скамейке одновременно или попеременно (2–3х6–10 р);
- жим двух гирь сидя (2–3х6–10 раз);
- круговые движения плечами, соединяя лопатки, гири в опущенных руках (2–3х6–12 раз);
- одновременное или попеременное сгибание рук (хват снизу), притягивая гири к груди (2–3х6–10 раз);
- и.п. – сидя на полу, согнуть левую ногу с захватом руками за колено; восемь махов правой ноги вверх; то же с другой ноги;
- и.п. – лежа на спине, ноги согнуты; поднять таз –держать -опустить на пол
- и.п. – лежа на спине, ноги согнуты, бедро левой на полу, правое колено внутрь; поднять таз – опустить бедро вправо; то же в другую сторону;
- и.п. – лежа на животе с опорой на предплечья; поднимание прямых ног;
- и.п. – сидя на правом бедре, левую согнутую ногу назад, с опорой руками впереди; поднять левую ногу, опустить в и.п.; то же на другую ногу;
- и.п. – упор на правом колене, левую согнутую ногу назад; разогнуть левую ногу, согнуть; повторить 16 –32 раза; то же с другой ноги;
- и. п. – стойка ноги врозь на коленях; наклон назад с прямым туловищем; повторить 4–12 раз;
- и.п. – сесть, согнув ноги; выпрямляя ноги, перейти в положение лежа на спине, руки в стороны, ноги и голова не касаются пола; вернуться в и.п.

## СДАЧА НОРМ ПО ГИБКОСТИ

### Техника выполнения наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

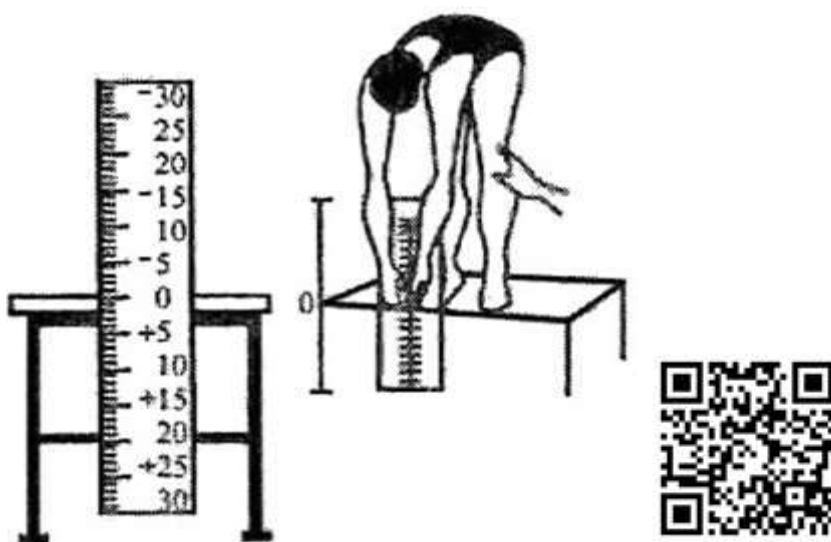
Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком+.

**Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:**

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.



*Рис. 9.* Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами



### **Упражнения для развития гибкости:**

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- махи прямой ногой вперед-вверх, в сторону, назад;
- покачивания и повороты в положении глубокого выпада;
- полушпагаты и шпагаты;
- прогибания назад, «мост»;
- повороты и вращения туловища;
- махи и рывки прямыми руками вверх, в стороны;
- вращения руками вперед и назад;
- стоя на одной ноге боком к гимнастической стенке, другая нога (прямая) на рейке: наклоны вперед и в сторону;
- наклоны с захватом ноги; повороты туловища, не сдвигая с места опорную ногу;
- приседания на опорной ноге;
- то же, стоя лицом или спиной к стенке;
- стоя спиной к гимнастической стенке, на шаг от нее, наклон назад (не сгибая ног); постепенно переставлять руки по рейкам вниз с последующим возвращением в и.п

## СДАЧА НОРМ ПО ПРЫЖКАМ

### Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед, руки отведены назад в стороны). Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед – вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления прыгун приседает и выносит руки вперед в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

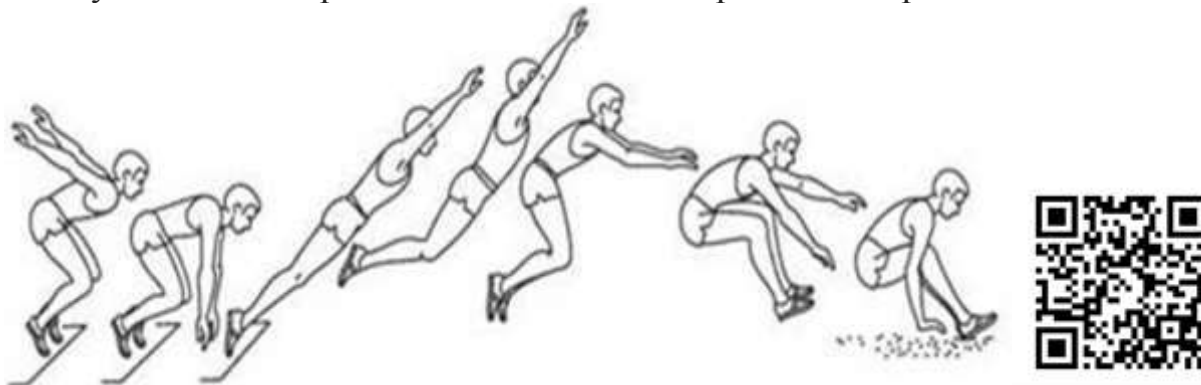
Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.



*Рис. 10.* Прыжок в длину с места

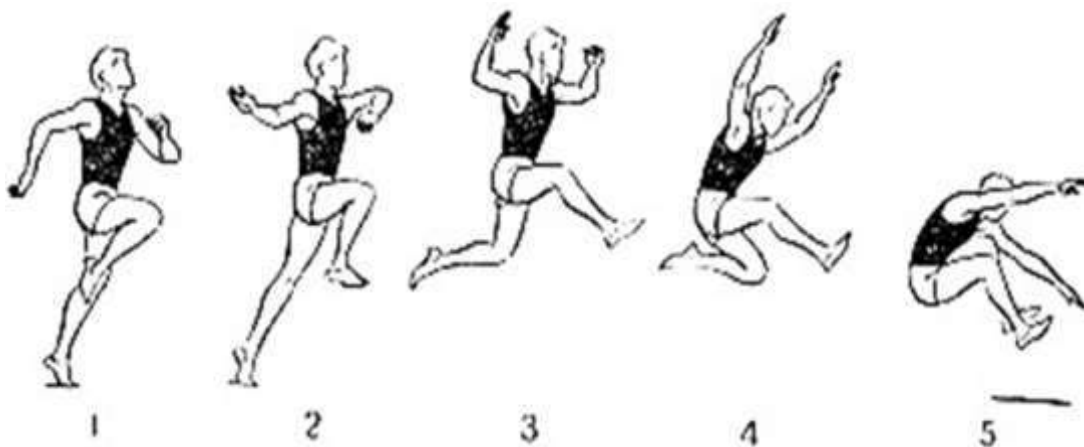
## Техника прыжка в длину с разбега

Этот прыжок относится к одному из наиболее сложных видов основных движений.

В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче, отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперёд – вверх, в фазе полёта ноги сгибаются и перед приземлением выносятся вперёд, приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости руки выносятся вперёд в стороны.

### **Ошибки, прыжок не засчитывается, если тестируемый:**

- не выполнив прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию измерения;
- при отталкивании заступил или наступил за линию измерения;
- оттолкнулся сбоку от бруска;
- во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке применил любую форму сальто;
- просрочил время, выделенное на попытку.



*Рис. 11.* Прыжок в длину с разбега





### **Для развития скоростно-силового качества помогут упражнения:**

- поочередные отталкивания вверх правой и левой ногой (по 2–3х15–30 раз);
- выпрыгивания стоя ногой на опоре высотой 20–30 см (по 2–3х15–20 раз, юноши выполняют с гантелями);
- прыжки по ступенькам лестницы: на обеих, одной, с ноги на ногу, отталкиваясь о каждую, через 1–3 ступеньки;
- многократные выпрыгивания вверх из упора присев или из глубокого приседа (3–6х10–20 раз);
- игра «резиночки» (девушки);
- многократные прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте (2–4х8–20 раз);
- то же, но с продвижением вперед (2–4х6–15 раз);
- многократные прыжки через препятствия (натянутая резина) высотой 20 –50 см вперед, назад, боком, лицом к нему, на одной и двух ногах (по 2–3х5–12 раз);
- многократные прыжки в положении стоя ноги врозь, руки на поясе с поворотом на 180–360° (2–4х5–8 раз);
- прыжки в шаге (3–6х5–10 раз);
- прыжки в шаге через 5 беговых шагов (3–4х30–40 м);
- скачки на одной ноге (3–5х5–10 раз);
- «лягушка» (2–5х5–10 раз);
- прыжки со скакалкой (на двух, вращая вперед или назад, боком вправо или влево, двойным вращением; на одной; в приседе);
- с 4–6 шагов разбега выталкивание вверх с доставанием ориентира рукой или головой (6–12 раз);
- пробегание по дорожке разбега, добиваясь точного попадания на место отталкивания (3–8 раз);
- пробегание по дорожке разбега, обозначая отталкивание (3–5 раз);
- прыжок в длину с 3–5 шагов разбега с акцентом на прогибании с небольшим выносом таза вперед в фазе полета (3–6 раз);
- прыжки в длину с 5–7 шагов разбега через препятствие (3–6 раз);
- прыжки в длину с укороченного (9–11 шагов) разбега на технику (4–8 раз);
- прыжки в длину с индивидуального (11–15 шагов) разбега на результат (3–8 раз).

## СДАЧА НОРМ ПО МЕТАНИЮ

### Техника метания малого мяча и гранаты

**Держание мяча:** указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

**Техника метания мяча состоит из:** Держание мяча, Замаха, Броска.

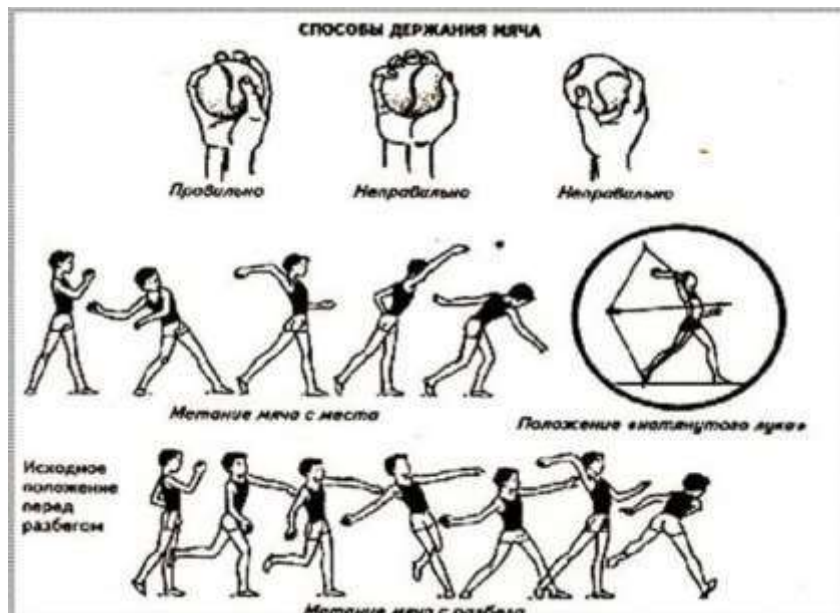
Исходное положение: правая нога отставлена назад, на носок, туловище повернуто грудью в сторону метания, правая рука согнута в локте, локоть опущен, кисть с мячом на уровне лица.

Из исходного положения правую руку отвести в сторону, туловище повернуть направо, правую ногу отвести в сторону, туловище наклонить вправо.

Затем выполнение самого броска, пронося правую руку сверху над плечом. Туловище и ноги выпрямляются.

#### **Ошибки (попытка не засчитывается):**

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи;



*Рис.12* Техника метания мяча

### **Метание спортивного снаряда (гранаты) весом 500, 700 грамм.**

Участники комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду - сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, - сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. На подготовку и выполнение попытки в метании дается - 1 мин.

#### **Ошибки (попытка не засчитывается):**

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.



*Рис. 13.* Способы держания гранаты



*Рис. 14.* Метание гранаты





### **Упражнения для совершенствования навыков метания:**

- различные виды метания малого мяча;
- метание или толкание ядра (камня, набивного мяча) весом 3–5 кг из различных исходных положений: двумя руками от груди; двумя руками из-за головы; двумя руками снизу-вперед; двумя руками снизу-назад (по 5–10 раз);
- метание ядра в горизонтальную цель на расстоянии 5–10 м (4–8 раз);
- метание гранаты (утяжеленного малого мяча, резинового шланга, металлической трубы, соответствующего веса) с места (2–4 раза);
- метание гранаты двумя руками из-за головы с места из положения «натянутого лука» (3–6 раз);
- метание гранаты с места в горизонтальную цель на расстоянии 6–15 м (4–6 раз);
- метание гранаты с места, выполняя шаг правой ногой вперед при выпуске гранаты (3–6 раз);
- отведение гранаты на четыре бросковых шага в ходьбе с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2–6 раз);
- отведение гранаты в медленном беге с последующим выполнением скрестного шага и финального усилия (2–6 раз);
- метание гранаты с разбега на технику (5–6 раз);
- метание гранаты с 6–8 шагов разбега (5–6 раз);
- метание гранаты с разбега на дальность (3–6 раз).

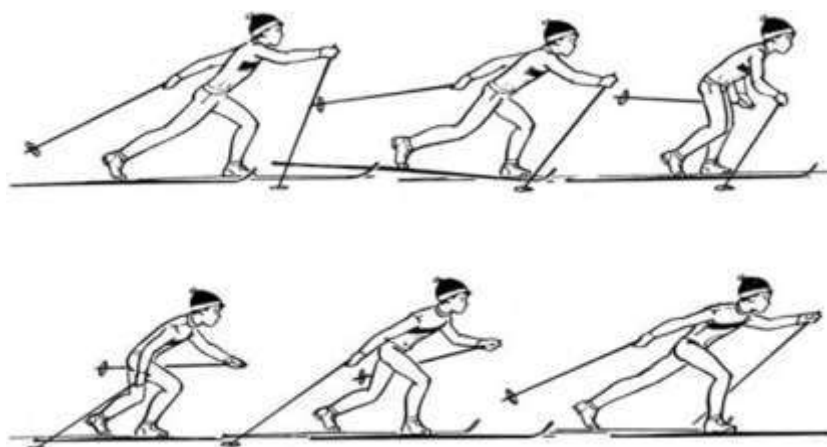
## СДАЧА НОРМ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

### Техника бега на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход».

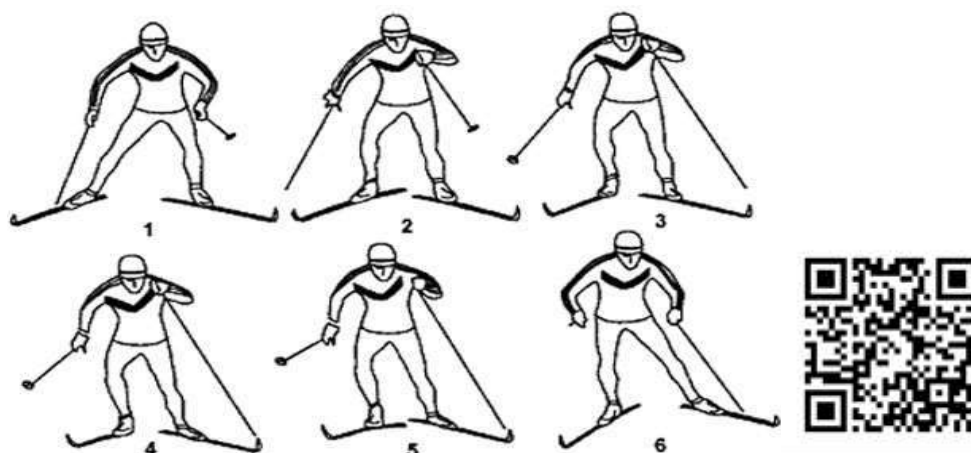
**Свободный стиль** — стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).



*Рис. 15.* Классический ход

### **Коньковый ход**

Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.



*Рис. 16.* Коньковый ход

## **Упражнения для самостоятельной подготовки:**

- скользящий шаг;
- классические ходы;
- переходы с попеременного на одновременный ход;
- имитация переходов с одновременных на попеременный двухшажный ход без палок и с палками на лыжне;
- переходы на отрезке с равнины к небольшому уклону;
- то же с равнины к подъему;
- переход с хода на ход в зависимости от изменяющегося рельефа и состояния лыжни;
- коньковые ходы;
- спуски в разных стойках;
- преодоление контр-уклона с постепенным увеличением крутизны склона;
- преодоление препятствий;
- преодоление подъемов различными способами;
- торможения и повороты;
- равномерное передвижение по лыжне 5–10 км с ЧСС 120–150 уд/мин;
- передвижение по сильнопересеченной местности 2–4 км с около соревновательной скоростью с ЧСС 150–170 уд/мин;
- повторное прохождение отрезков 6–12х300–1000 м с соревновательной скоростью;
- повторное прохождение отрезков 2–5х300–800 м со скоростью выше соревновательной;
- повторное прохождение подъемов 4–8х70–150 м с оптимальной и максимальной скоростью через 2–4 мин отдыха;
- повторное прохождение отрезков 2–6х200–400 м с ускорением в конце;
- переменное передвижение на отрезках 300–600 м с ускорениями с высокой скоростью (6–8 повторений в чередовании с передвижениями с низкой интенсивностью до восстановления ЧСС 120–130 уд/мин.

## СДАЧА НОРМ ПО ПЛАВАНИЮ

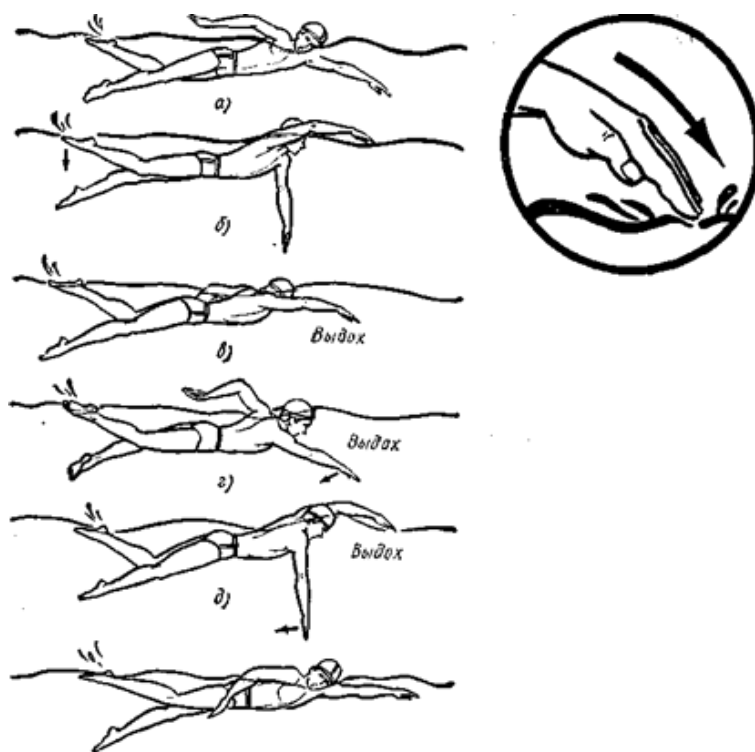
### Техника плавания на дистанции - 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания — произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

#### **Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:**

- ходьба либо касание дна ногами;
- использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.



*Рис. 17.* Движения пловца вольным стилем



## Упражнения для освоения техники плавания:

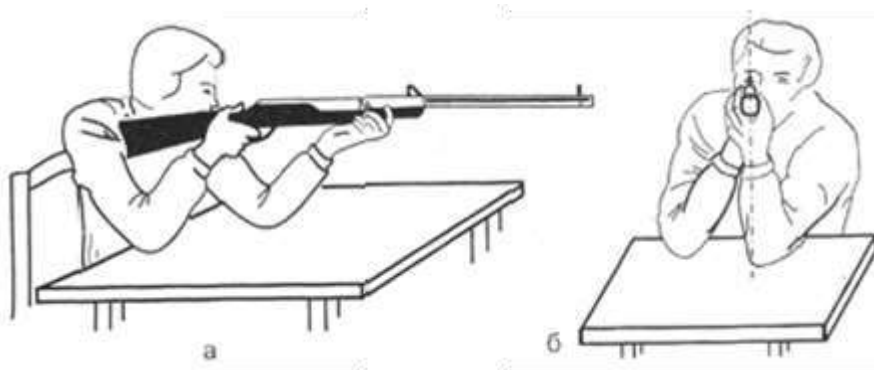
- И.п. – стоя на правой ноге на полу, скамейке с опорой правой рукой о стену, спинку стула, другая рука на поясе или вдоль тела. Имитация движения «верхней» (левой) ногой. То же повторить стоя на левой ноге;
- И.п. – то же, но имитация движения «нижней» ногой;
- И.п. – лежа на правом боку, правая прямая рука вверх, голова на плече, левая рука; упирается о пол. Имитация движения «верхней» (левой) ногой. То же повторить лежа на левом боку;
- И.п. – то же, но имитация движения «нижней» ногой;
- И.п. – то же, но имитация движений обеими ногами («ножницы»), лежа поочередно на правом и левом боку;
- Держась «верхней» рукой за стену бассейна, а «нижней», согнутой в локте, опираясь о дно водоема (глубина небольшая), голова на поверхности воды, движения «верхней» ногой; то же «нижней» ногой; то же обеими ногами, как при плавании на боку. То же на другом боку. Дыхание произвольное;
- Плавание на боку при помощи ног с доской в руках. «Нижняя» рука, согнутая в локте, захватывает доску снизу сбоку за край хватом снизу, ладонь «верхней» руки на доске сверху. Голова щекой касается доски. То же на другом боку. Дыхание произвольное;
- Плавание на боку при помощи ног в скольжении на боку. «Нижняя» рука вверх у поверхности воды, прямая, вытянутая по направлению движения (скольжения), ладонь вниз, «верхняя» рука вдоль тела. То же на другом боку. Дыхание – вдох производится через рот, когда выполнено движение ногами («ножницы») и тело находится в верхней точке, голова над поверхностью воды
- Плавание на боку с доской в «нижней» руке при помощи ног и гребка «верхней» рукой. Голова щекой касается доски. Вдох в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки. То же на другом боку.
- Плавание на боку при помощи ног и гребка «верхней» рукой. «Нижняя» рука вверх у поверхности воды, прямая. Вдох выполняется в конце гребка и начале проноса «верхней» руки, выдох – все оставшееся время. То же на другом боку
- И.п. – наклонный выпад вправо, «нижняя» (правая) рука вверх, ладонью вниз, «верхняя» (левая) рука у бедра. Имитация движений «нижней» рукой. То же, но выпад влево.
- И.п. – то же. Согласование имитационных движений обеими руками.
- И.п. – то же. Имитация согласования движений «верхней» рукой с дыханием.

- И.п. – то же. Имитация согласования движений обеими руками с дыханием.
- Стоя на дне, наклонный выпад вправо, «верхняя» рука прижата к бедру, плечевой сустав на поверхности воды (глубина по пояс, по грудь), «нижняя» рука вверху прямая, у поверхности воды, ладонью вниз, щека на поверхности воды. Движение «нижней» рукой. Дыхание произвольное. То же, но выпад влево.
- И.п. – то же. Движение «верхней» рукой.
- И.п. – то же. Согласование движений обеими руками. Дыхание произвольное.
- И.п. – то же. Движение «верхней» рукой, согласованное с дыханием.
- И.п. – то же. Согласование движений обеими руками с дыханием.
- Проплавание небольших отрезков дистанции в положении на боку при помощи рук с доской между ногами. Дыхание задержано. То же с дыханием. Вдох выполняется в конце гребка и в начале проноса «верхней» руки по воздуху. Выдох в момент скольжения и гребка. То же на другом боку;
- Проплавание небольших отрезков дистанции в положении на боку, согласуя движения ногами с движением «нижней» рукой. Дыхание задержано. То же на другом боку. То же, но согласуя движения ногами с движением «верхней» рукой. «Нижняя» рука вверху ладонью вниз (у поверхности воды). Дыхание задержано. То же на другом боку.
- Проплавание на правом и левом боку небольших отрезков способом на боку в полной координации, постепенно увеличивая дистанцию
- Плавание с помощью движений ногами брассом, дельфином или кролем в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках.
- Плавание с помощью движений руками различными способами (в ногах доска
- Плавание кролем, брассом, дельфином, на боку в полной координации.
- Равномерное медленное плавание разными стилями до 600 м (и более)
- Повторное плавание коротких отрезков 5–15х15 м.
- Повторное плавание 3–8х25–50 м, 3–5х 100 м.
- Плавание серий коротких отрезков (15 м) в чередовании с плаванием отрезков по 150–200 м.
- Повторное плавание 3–5х150–200 м свободно (последние 25 м в полную силу).
- Повторное плавание 2 –4х100 –200м свободно с чередованием через 25 м способов плавания.
- Плавание по 200 м любым способом с чередованием работы одними ногами и одними руками по 25 м.
- Плавание в быстром темпе отрезков 15–25 м.
- Плавание отрезков 15–25 м на наименьшее количество гребков.

## СДАЧА НОРМ ПО СТРЕЛЬБЕ

### Техника стрельбы из пневматической винтовки

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах! Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое. После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания. Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок. Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.



**Рис. 18.** Изготовка для стрельбы, сидя за столом: а – вид сбоку; б – вид спереди

