

СПЕЦИФИКАЦИЯ НОРМАТИВОВ ГТО 10-11 класс

1. Назначение работы

– определить уровень достижения физического развития учащихся, посредством выполнения контрольных упражнений для отслеживания динамики результативности их выполнения.

Выявить особенности развития двигательных способностей учеников, динамику изменения, учитывая исходный и достигнутый уровень конкретных учащихся.

2. Документы, определяющие содержание работы

Содержание контрольной работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012г № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»).

3. Характеристика работы.

Работа состоит из 6 заданий на определение основных физических качеств:

- двигательно-координационных способностей;
- гибкости;
- силы;
- выносливости;
- скоростно-силовых способностей;
- скоростных способностей.

4. Распределение заданий работы по уровням сложности.

В диагностической работе представлены задания для учащихся, отнесенных к основной и подготовительной группе здоровья.

5. Требования к проведению сдачи нормативов.

Итоговая диагностическая работа проводится в конце учебного года (апрель) и даёт возможность учителю определить улучшение, величину сдвига физической подготовленности каждого ученика.

Для проведения диагностической работы по проверке уровня физического развития учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности. Перед проведением диагностической работы учителю необходимо провести разминку. Задания №1, №4, №6 рекомендуется проводить с участием не менее двух обучающихся одновременно.

6. Описание и ход проведения работы:

– описание заданий и возможные затруднения у обучающихся при их выполнении представлены в таблице №1.

Таблица №1

Проверяемые способности	Описание теста и возможные нарушения ошибки.
1. Двигательно-координационные способности	Челночный бег 3 x 10м (сек) упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота - это отрезок 10 м. По команде «Марш» обучающийся должен пробежать 10 м, коснуться линии поворота рукой, повернуться кругом на 180 градусов, добежать до линии старта и коснуться линии поворота

	<p>рукой, повернуться кругом на 180 градусов, добежать до линии финиша.</p> <p>При челночном беге используется высокий старт, подается две команды: «На старт», «Марш». По команде «На старт» обучающий становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Марш», начинается движение.</p> <p>Возможные ошибки: фальстарт, нет касания рукой линии поворота</p> <p>Результат фиксируется с помощью секундомера.</p>
2. Гибкость	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на на гимнастической скамье.</p> <p>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. Обучающийся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей определять выпрямление ног в коленях. По команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.</p> <p>Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».</p> <p>Возможные ошибки (результат не засчитывается):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.
3. Сила	<p>Подтягивание в висе (юноши).</p> <p>Обучающийся принимает положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» испытуемый подтягивает тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», возвращается в и. п., сообщается счет и элемент считается выполненным, а учащийся получает право на продолжение упражнения. Упражнение выполнять плавно без рывков,</p> <p>Возможные ошибки (результат не засчитывается):</p> <p>Прогиб тела, сгибание колен и дергание ногами.</p> <p>Упражнение прекращается если испытуемый делает остановку более чем на 3 секунды, если не удастся зафиксировать положение подбородка над грифом два раза подряд или же при нарушении других установленных требований.</p> <p>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).</p> <p>Девушки выполняют упражнение на низкой перекладине, высота которой зависит от роста испытуемой (от 75 до 90 см) или соблюдения угла между полом и телом в висе лежа около 30° градусов.</p> <p>Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются. Правила выполнения такие же, как и в подтягивании из «виса».</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа» (отжимание) (юноши, девушки).</p>

	<p>Исходное положение – упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка.</p> <p>Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.</p>
4. Выносливость	<p>Выносливость сердечно-сосудистой системы</p> <p>Для выявления уровня ее развития применяется <u>длительный бег</u> (не менее 6 мин).</p> <p>Дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для юношей 15-17 лет – 2000м - для девушек 15-17 лет – 2000 м <p>Тест проводится на стадионе. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную или обычную), но учащимся дается установка закончить дистанцию как можно быстрее.</p>
5. Скоростно-силовые способности	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Участник встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток.</p> <p>Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол</p> <p><i>Возможные ошибки</i> (результат не засчитывается):</p> <p>не выполнил прыжка, пробежал через брусок или сбоку от него через линию приземления; при отталкивании наступил или заступил за линию измерения; коснулся песка любой частью тела за местом приземления</p>
6. Скоростные способности	<p>Бег 30 (60) метров.</p> <p>В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. По команде «На старт» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем подается команда «Марш» и флаг резко опускается вниз. Судьи на финише по первому движению флага пускают секундомеры. Время определяется с точностью до 0,1 сек.</p> <p>Дается одна попытка.</p> <p><i>Возможные ошибки:</i> фальстарт</p>

Характеристика уровней физической подготовленности отражена в таблице №2.

Таблица 2.

Уровень	Характеристика
Высокий	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного

	стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.*
Выше среднего	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста*
Средний	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту*
Ниже среднего, Низкий	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности*

*При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является **темп прироста результатов**. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (**темп прироста**) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Таблица №3

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Таблица уровней и оценки результатов челночного бега 3x10 м (сек.)
ДЕВУШКИ**

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	8,4 и меньше	8,5 – 9,2	9,3 – 9,5	9,6-9,9	10,0 и больше
16 лет	8,2 и меньше	8,3 – 9,0	9,1 – 9,3	9,4-9,7	9,8 и больше
17 лет	8,0 и меньше	8,1 – 8,8	8,9 – 9,1	9,2-9,5	9,6 и больше

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	7,9 и меньше	8,0 – 8,5	8,6 – 8,8	8,9 – 9,2	9,3 и больше
16 лет	7,3 и меньше	7,4 – 8,0	8,1 – 8,3	8,4 – 8,7	8,8 и больше
17 лет	7,0 и меньше	7,1 – 7,7	7,8 – 8,0	8,1 – 8,4	8,5 и больше

**Таблица уровней и оценки результатов наклонов вперед из положения
стоя(см.)
ДЕВУШКИ**

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	+12 и больше	+11 - +8	+7 - +4	+2 - 0	0 и -
16 лет	+13 и больше	+12 - +9	+8 - +5	+3 - 0	0 и -
17 лет	+14 и больше	+13 - +10	+9 - +6	+4 - 0	0 и -

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	+7 и больше	+6 - +4	+3 - +2	+1 - 0	0 и -
16 лет	+9 и больше	+8 - +6	+5 - +3	+2 - 0	0 и -
17 лет	+11 и больше	+10 - +7	+6 - +4	+3 - 0	0 и -

Таблица уровней и оценки результатов подтягивания (раз)
(юноши – из виса на высокой перекладине,
девушки – из виса лежа на низкой перекладине)

ДЕВУШКИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	16 и больше	15 - 11	10 - 8	7 - 4	3 и меньше
16 лет	16 и больше	15 - 11	10 - 8	7 - 4	3 и меньше
17 лет	17 и больше	16 - 12	11 - 9	8 - 5	4 и меньше

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	11 и больше	10 - 9	8 - 6	5 - 3	2 и меньше
16 лет	12 и больше	11 - 10	9 - 7	6 - 4	3 и меньше
17 лет	14 и больше	13 - 11	10 - 8	7 - 5	4 и меньше

Таблица уровней и оценки результатов сгибание-разгибание рук в упоре
лежа

ДЕВУШКИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	13 и больше	12 - 8	7 - 5	4 - 2	1 - 0
16 лет	14 и больше	13 - 9	8 - 6	5 - 3	2 - 0
17 лет	15 и больше	14 - 10	9 - 6	5 - 3	2 - 0

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	30 и больше	29 - 23	22 - 16	15 - 9	8 и меньше
16 лет	34 и больше	33 - 27	26 - 18	17 - 10	9 и меньше
17 лет	40 и больше	39 - 31	30 - 20	19 - 11	10 и меньше

**Таблица уровней и оценки результатов бега на 2000 м (в мин., сек.)
ДЕВУШКИ**

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	10,20 и меньше	10,21 - 12,00	12,01 - 13,00	13,01 – 14,00	14,01 и больше
16 лет	10,10 и меньше	10,11 - 11,40	11,41 - 12,40	12,41 – 13,40	13,41 и больше
17 лет	10,00 и меньше	09,59 - 11,20	11,21 - 12,20	12,21 – 13,20	13,21 и больше

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	9,20 и меньше	9,21 - 10,00	10,01 - 11,00	11,01 – 12,00	12,01 и больше
16 лет	8,40 и меньше	8,41 - 9,20	9,21 - 10,00	10,01 – 11,00	11,01 и больше
17 лет	8,30 и меньше	8,31 - 9,10	9,11 - 9,50	9,51 – 10,50	10,51 и больше

**Таблица уровней и оценки результатов поднимания туловища за 1 мин.
(раз)
ДЕВУШКИ**

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	37 и больше	36 - 31	30 - 26	25 - 21	20 и меньше
16 лет	38 и больше	37 - 33	32 - 28	27 - 22	21 и меньше
17 лет	40 и больше	39 -35	34 - 30	29 - 24	23 и меньше

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	41 и больше	40 - 37	36 - 30	29 - 22	21 и меньше
16 лет	42 и больше	41 - 38	37 - 32	31 - 24	23 и меньше
17 лет	45 и больше	44 - 40	39 - 35	30 - 26	25 и меньше

**Таблица уровней и оценки результатов прыжка в длину с места (см)
ДЕВУШКИ**

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	180 и больше	179-170	169-160	159-149	148 и меньше
16 лет	185 и больше	184-174	173-163	162-152	151 и меньше
17 лет	190 и больше	189-179	178-168	167-157	156 и меньше

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	210 и больше	209 - 200	199 - 190	189 - 180	179 и меньше
16 лет	220 и больше	219 - 210	209 - 200	199 - 190	189 и меньше
17 лет	230 и больше	229 - 220	219 - 210	209 - 200	199 и меньше

**Таблица уровней и оценки результатов бега на 30 м (сек.)
ДЕВУШКИ**

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	5,0 и меньше	5,1 - 5,7	5,8 - 6,0	6,1 - 6,4	6,5 и больше
16 лет	5,0 и меньше	5,1 - 5,6	5,7 - 5,9	6,0 - 6,3	6,4 и больше
17 лет	5,0 и меньше	5,1 - 5,5	5,6 - 5,8	5,9 - 6,2	6,3 и больше

ЮНОШИ

Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
15 лет	4,6 и меньше	4,7 - 5,0	5,1 - 5,3	5,4 - 5,6	5,7 и больше
16 лет	4,5 и меньше	4,6 - 4,9	5,0 - 5,2	5,3 - 5,5	5,6 и больше
17 лет	4,4 и меньше	4,5 - 4,8	4,9 - 5,1	5,2 - 5,4	5,5 и больше

Для оценки уровня физической подготовленности и развития отдельных качеств каждого испытуемого отдельно (также можно оценивать и класс в целом или по группам (юноши и девушки) показатели уровней обозначены баллами.

Определить уровень физической подготовленности учащихся и оценить его необходимо по следующим критериям:

- высокий уровень физической подготовленности – при условии выполнения норм не ниже уровня «выше среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 4,0, в конце учебного года – не ниже 4,5;
- уровень выше среднего – при условии выполнения норм не ниже уровня «средний» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 3,5, в конце учебного года – не ниже 4,0;
- средний уровень – при наличии не более одного результата ниже уровня «средний», но не ниже уровня «ниже среднего» и показателях среднего бала: в начале учебного года – не ниже 3,0, в конце учебного года – не ниже 3,5;
- уровень ниже среднего – при наличии не более двух результатов ниже уровня «средний», но не ниже «ниже среднего» и показателях среднего балла: в начале учебного года – не ниже 2,5, в конце учебного года – не ниже 3,0;
- низкий уровень – при наличии трех и более результатов ниже уровня «средний».