

1ёФИ _____
класс _____

СДАЧА НОРМАТИВОВ ЗА 1 ПОУГОДИЕ
«ГТО»
10-11 класс

Инструкция по выполнению:

Работа включает 6 заданий.

Приступать к выполнению заданий Вы можете только после того, как - ознакомитесь с каждым заданием, внимательно выслушаете объяснения учителя.

Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать падений, столкновений, во время групповых забегов бежать только по своей дорожке, после финиширования нельзя к баллов, чем лучше результат, тем выше балл. Баллы суммируются. Постарайтесь выполнять задания технично и результативно, чтобы набрать наибольшее количество баллов.

Удачных стартов!

1. 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.

При челночном беге используется высокий старт, подается две команды: «На старт», «Марш». По команде «На старт» встать перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад. По команде «Марш», начать движение на 10 м, коснуться линии поворота рукой, повернуться кругом на 180 градусов, добежать до линии старта и коснуться линии поворота рукой, повернуться кругом на 180 градусов, добежать до линии финиша.

Фактический результат Соответствующий балл

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами 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. Упражнение необходимо выполнять в такой спортивной форме, которая позволит определить выпрямление ног в коленях. По команде выполнить два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне - максимально наклониться и постараться удержать касание линейки измерения в течение 2 с.

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

Фактический результат Соответствующий балл

3. Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа» (отжимание) (юноши, девушки).

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.

Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа» по вашему желанию можно заменить на другое упражнение:

А) Подтягивание в висе (юноши). Принять положение «Вис хватом сверху». По команде «Можно» подтянуть тело к перекладине до уровня подбородка (не касаясь им снаряда), а затем, после команды «Есть», вернуться в и. п. Упражнение выполнять плавно без рывков,

Б) Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки).

Упражнение выполняется на низкой перекладине. Упражнение выполняется хватом сверху на ширине плеч из положения «вис лежа» на низкой перекладине, туловище и ноги не сгибать. Стопы не фиксируются.

Фактический результат

Соответствующий балл

4. Длительный бег (не менее 6 мин) на дистанции 2000м:

- для юношей 15-17 лет – 2000м

- для девушек 15-17 лет – 2000 м

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 вам необходимо закончить дистанцию как можно быстрее.

Фактический результат

Соответствующий балл

5. Прыжок в длину с места.

На полу проводится линия и перпендикулярно к ней закрепляется сантиметровая лента. Прыжок исполнить от линии, не касаясь ее носками, слегка согнув ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами. Расстояние измеряется от начальной метки до пяток.

Дается три попытки. Лучший результат заносится в протокол.

Фактический результат

Соответствующий балл

6. Бег 30 (60) метров.

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт» подойти к линии старта и занять исходное положение. По команде «Внимание» вес тела перенести на впереди стоящую ногу. По команде «Марш», по сигналу судьи, и взмаху флажка, начать бег. Дается одна попытка.

Фактический результат

Соответствующий балл

Общий фактический
результат

Общий соответствующий
балл