

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ ИСПЫТАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая подготовленность учащихся, оканчивающих 9 класс, будет оцениваться в зависимости от того, насколько заметно выросли показатели их физических качеств с 5 по 9 класс. Поэтому им рекомендуется в каждую учебную четверть каждого последующего учебного года проводить измерения физической подготовленности, проверять соответствие её показателей возрастным нормативам. Такие наблюдения помогут учащимся своевременно выявить отставание отдельных показателей и, благодаря самостоятельным занятиям, эти отставания ликвидировать.

В предыдущие годы большинство учащихся проводили наблюдения за показателями развития своих физических качеств. Они приобрели необходимые знания и умения в организации процедур измерения, оформлении необходимых таблиц физической подготовленности. Начиная с 6 класса физическая подготовленность школьников начинает оцениваться по результатам выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО IV степени. Поэтому для самостоятельного контроля физической подготовленности необходимо научиться правильно выполнять тестовые упражнения этого комплекса.

Комплекс ГТО IV степени включает в себя 2 вида испытаний — 4 обязательных и 9 по выбору. Для каждого испытания устанавливаются 3 уровня требований, которые оцениваются соответствующими знаками ГТО: золотым, серебряным и бронзовым. Из числа испытаний по выбору учащиеся сами определяют те из них, которые будут сдавать. На *золотой* знак необходимо заявить 9 испытаний (4 обязательных и 5 по выбору); на *серебряный* — 8 испытаний (4 обязательных и 4 по выбору); на *бронзовый* — 7 испытаний (4 обязательных и 3 по выбору).

ТАБЛИЦА 8

Таблица обязательных испытаний комплекса ГТО

№ п/п	IV ступень (13—15 лет) Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак	Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высо- кой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	—	—	—
	или из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15

ТАБЛИЦА 9

Таблица испытаний по выбору комплекса ГТО

№ п/п	IV ступень (13—15 лет) Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак	Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак
1	Челночный бег 3 × 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	340	355	415	275	290	340
		170	190	215	150	160	180
3	Поднимание туловища из по- ложения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
4	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
5	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 3 км (бег по пере- сечённой местности — мин, с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
		30,00	29,15	27,00	—	—	—
		16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00

№ п/п	IV ступень (13–15 лет) Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши		Девушки			
		Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак	Брон- зовый знак	Сере- бря- ный знак	Зо- лотой знак
6	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
7	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электрического оружия»	15	20	25	15	20	25
8	Самозащита без оружия (очки)	15— 20	21— 25	26— 30	15— 20	21— 25	26— 30
9	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее — км)	10	10	10	10	10	10

Для выполнения 7—9 испытаний по выбору необходимы дополнительные занятия. Они могут проводиться либо в общеобразовательных организациях, либо в дворцах и домах творчества детей и молодёжи, либо в спортивных клубах общества ДОСААФ (добровольное общество содействия армии, авиации и флоту).

Правила подготовки к проведению самостоятельных тестовых испытаний комплекса ГТО. Проводимые измерения должны быть достаточно точными и, чтобы добиться этого, их надо проводить по определённым правилам.

1. Тестовые испытания необходимо хорошо разучить. Техника их выполнения не должна влиять на результат и не должна изменяться в разные учебные четверти и учебные годы.

2. Место проведения тестовых испытаний должно быть безопасным и хорошо подготовленным. Перед проведением испытаний необходимо проверить безопасность используемого инвентаря и оборудования.

3. Тестовые испытания необходимо проводить в одно и то же время дня, желательно на высоком уровне физической работоспособности (в 11—12 ч или в 16—17 ч).

4. Между приёмом пищи и выполнением тестовых испытаний должно пройти не менее 1,5—2 ч.

5. Количество тестовых испытаний за один день не должно быть более трёх. Тестовые испытания на силу и выносливость рекомендуется планировать на конец процедуры измерения.

6. Чтобы участник не отвлекался на процесс измерения результатов выполнения тестовых испытаний, их лучше проводить совместно с помощниками. Один помощник измеряет и записывает результаты, а другой оказывает необходимую помощь в проведении испытания.

7. Перед выполнением тестовых испытаний необходимо провести хорошую разминку, повысить работоспособность, активность дыхания и кровообращения, мышечный тонус.

8. Между выполнением тестовых испытаний необходим активный отдых с выполнением дыхательных упражнений, с лёгкой пробежкой или равномерной ходьбой.