МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ГТО 2-3 ступень обязательные тесты

-Перечень ошибок;
-Подготовительные упражнения

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

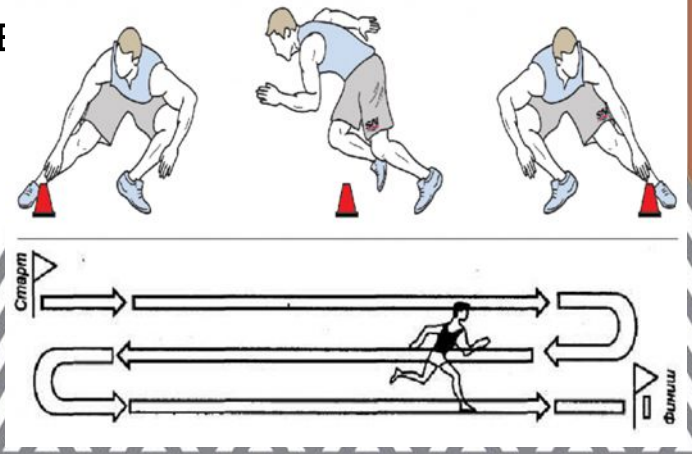
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 МЕТРОВ
Возможные ошибки

- Участник начал выполнение испытания до команды судьи
«Марш!» (фальстарт)

- Во время бега участник помешал рядом бегущему;

- Участник не пересек линию во в
любой частью тела.

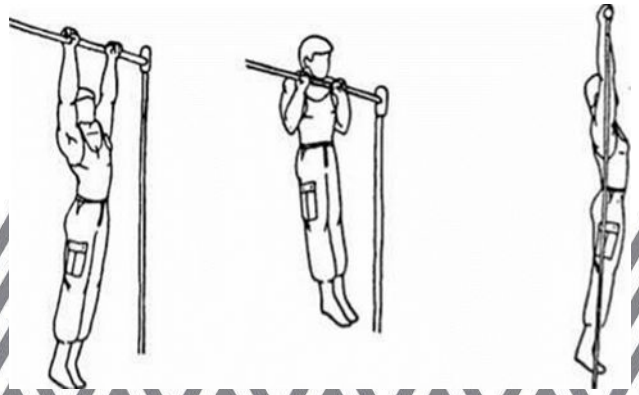


ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 МЕТРОВ
Подготовительные упражнения для исправления ошибок

- Бег на короткие дистанции (8-10 метров). Производить старт из различных положений (сидя, лежа, в упоре лежа)
- Бег на короткие дистанции. Старт производится по ранее согласованному знаку (по команде: «Марш!», по свистку, по хлопку и тд). Данные упражнения помогают избежать фальстарта.
- Челночный бег по 10 метров на время (40-45 сек) с переносом набивных мячей за линию
- Эстафеты. Бег 10-15 метров с обеганием конуса. Передача эстафеты следующему передается по хлопку ладони. Данные упражнения помогают приучить ребенка пересекать линию при челночном беге

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Возможные ошибки:
1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
4) разновременное сгибание рук.



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подготовительные упражнения для исправления ошибок

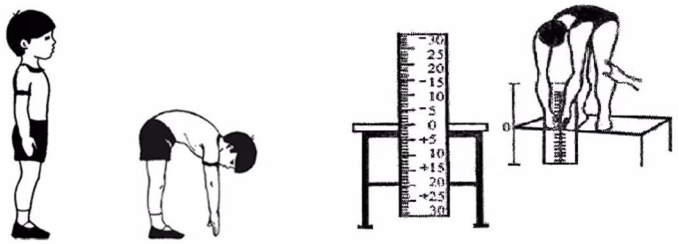
- Для избежания ошибок при выполнении подтягиваний, нужно развивать силу мышц рук и плечевого пояса

1) Сгибание и разгибание рук с упором на скамью (руками или ногами)
2) Подтягивание с поддержкой, можно с резинкой
3) Вис на прямых руках (10-15 сек)

Также, эти упражнения можно выполнять при подготовке к подтягиваниям из виса лежа на низкой перекладине и к сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа от пола

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Возможные ошибки:
1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.



НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

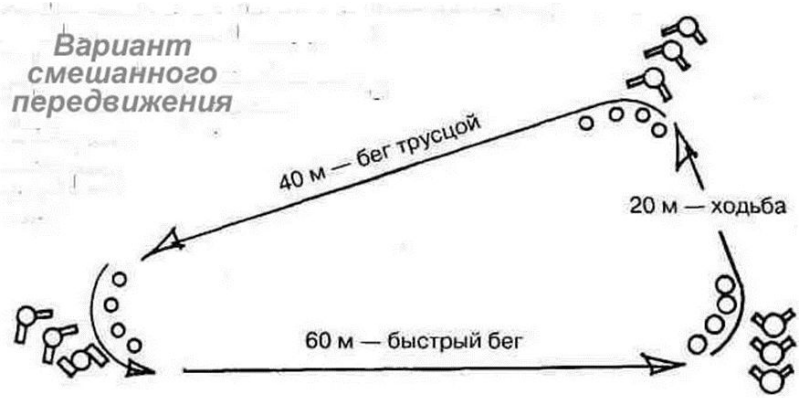
Подготовительные упражнения для исправления ошибок

- Во избежание ошибок при выполнении упражнения нужно развивать гибкость.

1.Из упора присев разгибания ног, не отрывая руки от пола.
2.В парах. 1-выполняет пружинистые наклоны вперёд, а 2 не сильно давит на лопатки. И наоборот.
3.Сидя на скамейке наклон вперёд до касания лбом коленей.

Исходное положение – сидя на полу, прямые ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже, стараясь достать пальцами рук пальцы ног, колени не сгибать.

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ на 1000/2000 м
Возможные ошибки



-Бег на полной стопе;
-Бег с носка на пятки;
-Прижатые руки;
-Неправильный наклон туловища;
-Неправильное дыхание;
-Захлест ног.

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ на 1000м
Подготовительные упражнения для исправления ошибок

- Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции в одном темпе;

- Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150—200 м в середине и конце дистанции