



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

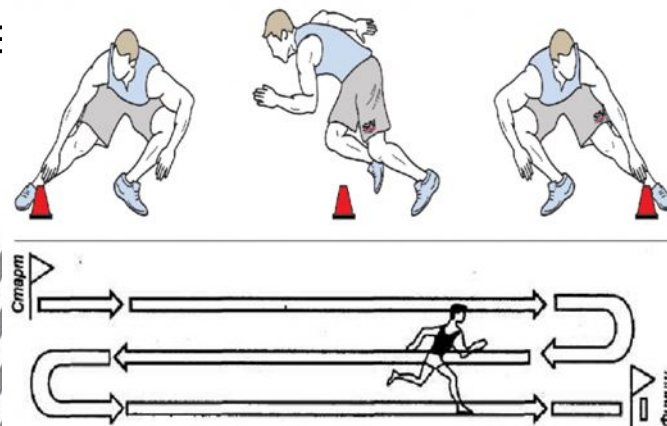
III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)*

№ 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 3X10 МЕТРОВ

Возможные ошибки

- Участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт)
- Во время бега участник помешал рядом бегущему;
- Участник не пересек линию во всей любой частью тела.



ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

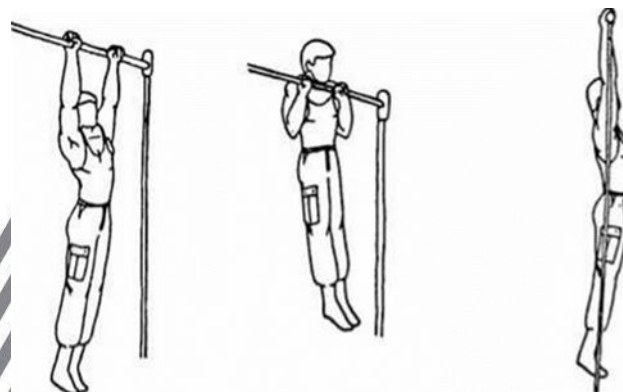
Подготовительные упражнения для исправления ошибок

- 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

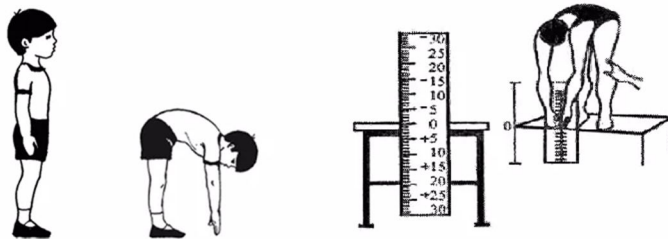
- Для избежания ошибок при выполнении подтягиваний, нужно развивать силу мышц рук и плечевого пояса
- 1) Сгибание и разгибание рук с упором на скамью (руками или ногами)
- 2) Подтягивание с поддержкой, можно с резинкой
- 3) Вис на прямых руках (10-15 сек)

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.

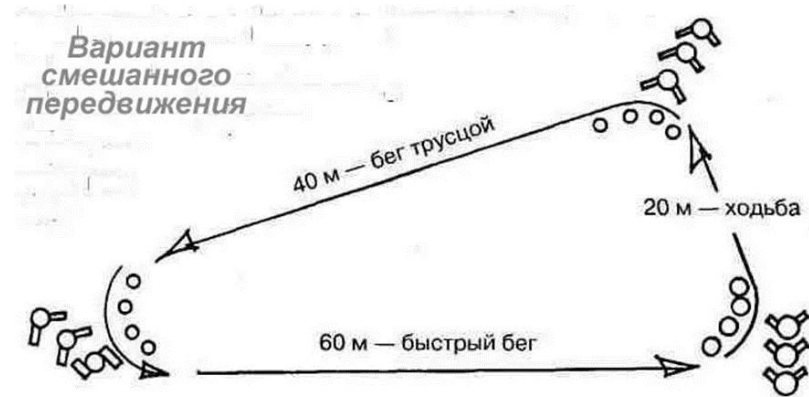
1. Из упора присев разгибания ног, не отрывая руки от пола.
2. В парах. 1-выполняет пружинистые наклоны вперёд, а 2 не сильно давит на лопатки. И наоборот.
3. Сидя на скамейке наклон вперёд до касания лбом коленей.


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
- 
- 
- 