

## Норматив ГТО «Лыжные гонки»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Лыжные гонки 1 км (мин.)или	8,30	8,00	9,00	8,30
	Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
II ступень	Лыжные гонки 1 км (мин.)или	7,00	6,30	7,30	7,00
	Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
III ступень	Лыжные гонки 2 км (мин.)или	14,00	13,00	14,30	14,00
	Лыжные гонки 3 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
IV ступень	Лыжные гонки 3 км (мин.)	18,00	17,30	20,00	19,30
V ступень	Лыжные гонки 3 км (мин.)	-	-	19,0	18,3
	Лыжные гонки 5 км (мин.)	27,0	25,0	-	-
	или Лыжные гонки без учета времени (км)	10	10	5	5
VI ступень	Лыжные гонки 5 км (мин.)или	25,3	23,3	-	-
	Лыжные гонки 10км (мин.)	53,0	50,0	-	-
	Лыжные гонки 3 км (мин.)или Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	19,0	17,0
VII ступень	Лыжные гонки 5 км (мин.)или	26,0	24,0	-	-
	Лыжные гонки 10 км (мин.)	54,0	51,0	-	-
	Лыжные гонки 3 км (мин.)или Лыжные гонки 5 км (мин.)	-	-	20,0	18,0
				36,0	32,0

Лыжные гонки,- единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

### Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 1)

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -

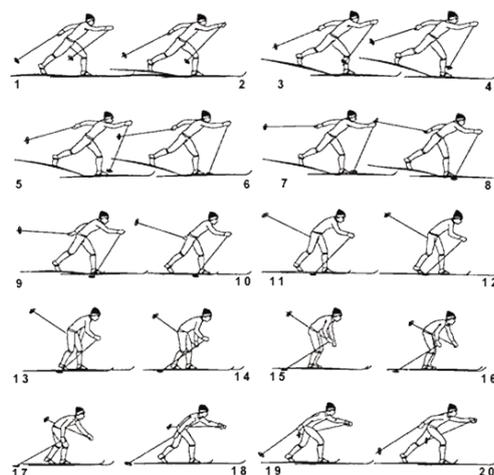


Рис. 1 Попеременный двухшажный шаг

туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная

нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.

20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие

равновесия.

## Метание снаряда

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
II ступень	Метание мяча 150г (м)	30	35	19	24
III ступень	Метание мяча 150г (м)	31	40	20	25
IV ступень	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26
V ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	30	32,5	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	18	20
VI ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	38	42,5	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	22	27
VII ступень	Метание гранаты: – 700 гр. (м)	36	42	-	-
	– 500 гр.(м)	-	-	19	23

И.п. держание снаряда.

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение

снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец



Рис. 2 Метание мяча



Рис. 3 Метание гранаты

ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад. Плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. Локоть движется вперед-вверх. После прохождения кисти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступил за линию броска. При этом метатель выполняет перескок левой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

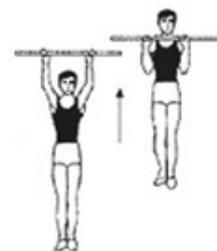
## Норматив ГТО «Подтягивание»

Ступень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13
II ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
III ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
IV ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
V ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
VI ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	11	13	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	25	30
VII ступень	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	20	25

### Подтягивание средним прямым хватом

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

\* Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.



\* Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

### **Подтягивание средним обратным хватом**

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.



\* Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

\* Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

## Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I степень	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8
II степень	Бег 60 м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
III степень	Бег 60 м (сек.)	10,2	9,4	10,4	9,8
IV степень	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6
V степень	Бег 100 м (сек.)	14,0	13,5	16,5	15,7
VI степень	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,3	16,3	15,5
VII степень	Бег 100 м (сек.)	14,6	14,2	16	15

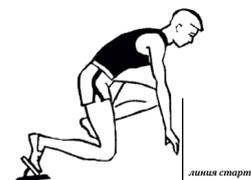
### Низкий старт

#### *Выполнение стартовых команд*

#### Выполнение команды «На старт!»»

По команде «На старт!»:

- подойти к линии старта встать за ней;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



#### Выполнение команды «Внимание!»»

По команде «Внимание!»:



- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

### **Выполнение команды «Марш!»**

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.



Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

## Норматив ГТО «Прыжки в длину»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I степень	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
II степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или Прыжок в длину с места (м)	1,30	1,50	1,20	1,30
III степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,50	3,80	3,00	3,50
	или Прыжок в длину с места (м)	1,70	1,90	1,50	1,65
IV степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,80	4,30	3,30	3,70
	или Прыжок в длину с места (м)	2,10	2,30	1,80	2,00
V степень	Прыжок в длину с разбега (м)	4,20	4,60	3,40	3,80
	или Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90
VI степень	Прыжок в длину с разбега (м)	3,8	4,3	3,3	3,7
	или Прыжок в длину с места (м)	2,1	2,3	1,8	2
VII степень	Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90

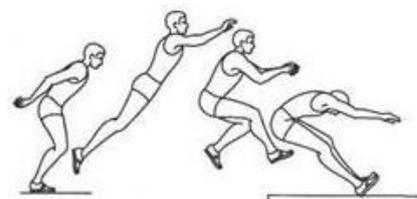
### Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

***Прыжок в длину с места.*** Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;



– полет;

– приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

## Прыжок с разбега

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу,  $\frac{2}{3}$  расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

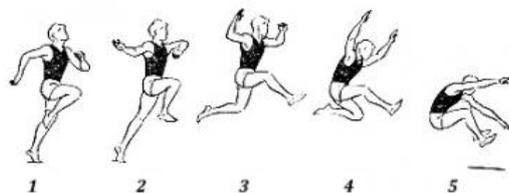
Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка



можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
V СТУПЕНЬ  
10-11 КЛАССЫ (16-17 лет)**

**Виды испытаний и нормы**

№ пп	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		серебряный уровень	золотой уровень	серебряный уровень	золотой уровень
11.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение с 10 м ВП-2 (очки)	90	110	90	110

Упражнение ВП 2, мишень №6, дистанция 10 метров. Согласно правил соревнований по пулевой стрельбе.

Стрельба из пневматического оружия из положения сидя за столом: 3 пробных и 10 зачетных. Результат всех зачетных выстрелов умножается на 2.