

## **Физическая культура**

### **ТЕМА: Подготовка к нормативам ГТО .**

#### **Разминка на 15-20 минут:**

- 1. Равномерный разминочный бег на спортивной площадке в течении 5 минут**
- 2. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц**

**Для головы и шеи – наклоны влево и вправо. вперед и назад. повороты. вращение головы**

**Для рук - махи руками. круговые движения. рывки влево и вправо**

**Для туловища – наклоны влево и вправо. вперед и прогиб назад. повороты влево и вправо. круговое движение. упражнение мельница.**

**Для ног- растяжка ( перекаты. выпады. махи.) приседание на двух ногах. прыжки разными способами.**

**Силовая гимнастика (45-60 минут)- отжимание в упоре от пола. упражнения на турнике- подтягивание разными способами. махи. поднимание ног до турника. упражнения на брусьях- отжимания и махи. хождения по брусьям.**

**Упражнения с отягощениями- гантели. эспандеры. гиря 16 кг**

**Проверь свой настоящий уровень подготовки. Таблица норм ГТО прилагается.**

- 1. Нормы ГТО на силовые качества (подтягивания на перекладине/ рывок гири 16 кг.)**
- 2. Нормы ГТО на быстроту и ловкость (челночный бег 3X10м. вместо бега на 100м)**
- 3. Нормы ГТО на выносливость (бег 2000м)**
- 4. Нормы ГТО на гибкость ( наклон на гимнастической скамейке)**
- 5. Нормы ГТО на скоростно-силовые качества (прыжок с места , поднимание туловища за 45 сек.)**

**СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ СРАВНИВАЕМ В ТАБЛИЦЕ И ПРИСЫЛАЕМ .**

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16