

## Как правильно готовиться к сдаче норм ГТО

Для каждой возрастной группы установлены свои нормативы испытаний, которые направлены на оценку физических качеств человека: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости, а также скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и прикладных навыков. Таким образом, подготовка к выполнению испытаний так и строится: от более простых видов испытаний к сложным.

Первым этапом следует составить план систематических занятий, включающих тренировки на развитие гибкости, силы и выносливости. Например, для подготовки к подтягиванию на высокой перекладине вы можете, поначалу, использовать ленточные эспандеры. Постепенно можно увеличивать количество повторений, интенсивность и продолжительность тренировок.

Вторым этапом следует регулярность. Необходимо выделить 30-40 минут в день на физическую активность. Например, для подготовки к беговым видам испытаний рекомендуется делать пробежку с постепенным увеличением темпа. Постепенное увеличение дистанции и темпа позволит вашему организму приспособиться к более высоким нагрузкам и развить более высокий уровень выносливости.

Важно помнить, что ГТО доступно каждому участнику, и готовиться к выполнению испытаний можно самостоятельно. Не забывайте, что выполнение нормативов ГТО позволяет не только получить знак отличия, но и развить свои физические способности и улучшить общее состояние здоровья.

### **Физические упражнения на развитие скоростных возможностей**

#### ***Бег на 30 м, челночный бег 3x10м***

- бег в колонне по одному и парами
- бег на носках
- бег с высоким подниманием коленей
- бег с захлестыванием голени
- бег с выносом прямых ног вперед
- бег с подскоками
- бег с ускорением и замедлением темпа
- бег с выполнением заданий.
- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием
- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы
- бег в быстром темпе на 10 м
- бег на скорость (20-30 м)
- челночный бег (5 раз по 10 м)
- челночный бег с теннисными мячиками.

### **Физические упражнения на развитие гибкости**

#### ***Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье***

- Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног

- Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой
- Достань предмет (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу)
- Достань игрушку (достать игрушку, лежащую сзади, из исходного положения с расставленными на уровне плеч ногами)
- Мельница (кистями рук очерчивает в воздухе круги, постоянно увеличивающиеся в диаметре)
- Йог (удерживать как можно дольше позу лотоса)
- Мостик (удерживать положение не менее 10 секунд)
- Кукла (ноги на ширине плеч, выполнять наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, после чего вернуться в исходное положение с незначительным прогибом назад)
- Скалочка (катание гимнастической палки по вытянутым ногам в положении сидя на полу, ноги вытянуты)

### **Физические упражнения на развитие скоростно-силовых возможностей**

#### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание, поднимание туловища из положения лежа на спине***

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены
- то же, но в упоре стоя у подоконника или стола
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле
- поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле
- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле
- одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле
- одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшими паузами между сериями)
- упражнения с гантелями для развития силы рук
- метание набивного мяча вдаль
- упражнения на турнике или на «шведской стенке» (Подъем коленей к груди из положения виса на перекладине, планка)
- подъем ног из положения лежа на наклонной доске (угол наклона можно менять)
- лодочка - одновременный подъем и удержание рук и ног над полом.

### ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами***

- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом
- прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево
- прыжок вверх из глубокого приседа
- прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м
- прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию
- прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом
- прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед
  - прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед
  - прыжок с поворотом на 180°
  - прыжки с короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге
  - прыжки через короткую скакалку в беге
  - прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз
- прыгать из обруча в обруч
- прыжок в длину с места.

### **Физические упражнения на развитие координационных способностей**

#### ***Метание теннисного мяча в цель***

- бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой
- бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении
  - бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа
  - метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6-12 м правой и левой рукой
  - метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м
  - метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние
  - метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.
- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч
  - бросание предметов (мячи, мешочки с песком, шишки, камешки, снежки) из-за спины через плечо на дальность правой и левой рукой
  - бросание предметов (мячи, мешочки с песком, снежки) из-за спины через плечо в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3,5-4 м правой и левой рукой;

## Физические упражнения на развитие выносливости

### Смешанное передвижение, бег на лыжах 1км

- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег через препятствия высотой 10-15 см;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200-300м;
- медленный бег в течение 2-3 мин

#### I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	400	500	900	1300
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480
3.	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30с)	11	12	15	10	11	14
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
	Челночный бег 3x10м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8
6.	Плавание (м)	1	18	25	12	18	25
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков		5	5	5	5	5	5
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		5	5	5	5	5	5

**Вперед, к новым победам и достижениям!!!**