

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского села Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 101 от 27.08.2019 года
Директор
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Уздяев В.Н.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 18 лет
срок реализации: 1 год

Составители:
тренеры-преподаватели ДЮСШ
Абрамова А.О., Ахтерьяков В.Н., Нурутдинов Р.Р.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск
Решение № 01 от 21 августа 2019 года

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского села Подбельск
муниципального района Похвистневский Самарской области
(ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 101 – од от 27.08.2019 года

Директор

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

_____ Уздяев В.Н.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

целевая аудитория: обучающиеся в возрасте 5 - 18 лет

срок реализации: 1 год

Составители:

тренеры-преподаватели ДЮСШ

Абрамова А.О., Ахтерьяков В.Н., Нурутдинов Р.Р.

ПРИНЯТА

Тренерским советом ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 27 августа 2019 года

РАССМОТРЕНА

Экспертной комиссией ДЮСШ-СП

ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск

Решение № 01 от 21 августа 2019 года

Оглавление:

Пояснительная записка	3
Цель курса	4
В ходе реализации программы курса учащиеся должны	4
Содержание курса	6
Примеры, заданий и критерии оценивания образовательных результатов.	9
Модуль № 1. Общая физическая подготовка.	9
Модуль № 2. Специальная физическая подготовка.	11
Модуль № 3. Техническая подготовка.....	155
Модуль № 4. Тактическая подготовка.	18
Модуль № 5. Интегральная подготовка.....	19
Литература	233
Приложения	244

Пояснительная записка

Программа «Хочешь быть успешным - бегай!» представляет собой оригинальную образовательную программу, направленную на удовлетворение потребностей детей и молодежи сел м.р. Похвистневский в области физической культуры. В ходе реализации программы предполагается формирование у обучающихся следующих компетенций:

- умение самостоятельно организовать свой досуг;
- способность использовать занятия бегом для укрепления собственного здоровья;
- умение самостоятельно планировать достижение поставленных целей.

Модульная форма выбрана в целях обеспечения данной программе многофункциональности и предполагает дифференциацию образовательных результатов в процессе их формирования.

Программа содержит 5 модулей, последовательность изучения которых осуществляется в соответствии со спецификой группы обучающихся, уровнем физической подготовки обучающихся, материально-техническим обеспечением, климатическими условиями. Так же, возможно изучение двух или трёх модулей параллельно, или реализация некоторых образовательных результатов из Модуля 1 и Модуля 2 в процессе изучения других модулей.

Общее количество часов, отводимых на реализацию программы – 154 часа (3,5 часа в неделю), распределение по модулям следующее:

- Модуль 1. Общая физическая подготовка – 34 часов
- Модуль 2. Специальная физическая подготовка – 34 часов
- Модуль 3. Техническая подготовка – 34 часов
- Модуль 4. Тактическая подготовка – 26 часов
- Модуль 5. Интегральная подготовка – 26 часов

В завершающей фазе каждого модуля предполагается проведение контрольного мероприятия, время, для проведения которого должно быть включено в общее количество часов по соответствующему модулю. Контрольно-измерительные задания и упражнения, а так же контрольно-переводные нормативы разрабатываются тренером-преподавателем, реализующим программу, на основе примеров заданий, содержащихся в ней или самостоятельно, опираясь на материалы, предоставленные в разделе Приложения.

Оценка сформированности каждого образовательного результата производится по совокупности из трёх источников:

- текущий контроль по модулю;
- результаты выполнения индивидуальных и групповых заданий.

- выполнение КПН

Реализация программы завершается зачётом.

Обучающимся выставляется положительная оценка - зачёт, в случае, если:

- по 1, 2 и 3 модулям в процессе обучения он набрал не менее 20 баллов;
- по 4 и 5 модулям в процессе обучения он набрал не менее 15 баллов;
- в сумме по пяти модулям - не менее 90 баллов;
- показал положительную динамику уровня ОФП и СФП.

Максимальное количество баллов, которое могут набрать обучающиеся – 155 баллов:

- максимум в 1,2 и 3 модуле – 35 баллов;
- максимум в 4 и 5 модуле – 25 баллов;

Программа содержит раздел «Приложения», наполняемый методическими и контрольно-измерительными материалами. Раздел наполняется и корректируется тренером-преподавателем, реализующим программу, в соответствии с возрастными, физиологическими особенностями обучающихся, а так же особенностями здоровья.

Цель курса:

- сформировать навыки самоподготовки к бегу на различные дистанции.

Задачи курса:

- разработать систему мер направленную на укрепление здоровья обучающихся и повышение уровня ОФП;
- сформировать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом у обучающихся;
- освоить педагогические технологии по обучению детей технике бега на различные дистанции;
- разработать систему мер по взаимодействию с семьей, направленную на формирование здорового образа жизни;

В ходе реализации программы обучающиеся должны:

Знать: принципы составления ОРУ, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, принципы расчета тренировочной нагрузки на разминке, принципы составления режима дня, о принципе смены деятельности, способы регулирования физической нагрузки, этапы тренировочного занятия, значение каждого этапа тренировочного занятия, признаки утомления, калорийность продуктов, принципы составления рациона питания в зависимости от цели,

правила организации полноценного сна, значение гигиенических процедур на восстановление организма, правила питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости, правила техники безопасности в беге на различные дистанции, правила судейства бега на различные дистанции, правила проведения соревнований по бегу на различные дистанции.

Уметь: подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ, рассчитывать тренировочную нагрузку на разминке, ставить цель, разрабатывать алгоритм тренировочного процесса с учетом принципа непрерывности, организовать свой режим дня, с учетом тренировочных занятий, составить график самостоятельных занятий, регулировать физическую нагрузку, планировать тренировочное занятие, оценить уровень своей подготовки, измерять частоту ЧСС, определять степень утомления по признакам, определять своё состояние по внешним признакам, определять своё состояние по ЧСС, определять своё состояние по психологическим признакам, определять своё состояние по внутренним ощущениям, определять калорийность пищи, составлять рацион сбалансированного питания, организовать отдых после тренировочной нагрузки, применять упражнения с внешним сопротивлением, выполнять низкий старт и стартовый разгон на короткие дистанции, выполнять высокий старт на длинную дистанцию, выполнять финишное усилие на короткую дистанцию, выполнять финиширование на длинную дистанцию, демонстрировать технику гладкого бега, демонстрировать технику бега в подъем и со спуска в кроссовом беге.

Владеть: применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса ОРУ, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля, техникой самомассажа, применением гигиенических процедур на восстановление организма, правил питания при регулярных занятиях физическими упражнениями, упражнений с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений, различных упражнений на развитие гибкости, на развитие быстроты, основными тактическими действиями в беге на различные дистанции.

Содержание курса

№	Тема модуля	Содержание модуля	Результаты
1	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения. Комплексы ОРУ. Воздействие ОРУ на организм. Физические качества. Дозировка физических упражнений. Самоконтроль. ОФП.	<i>Знать:</i> принципы составления ОРУ, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц рук, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, принципы дозирования физических упражнений, последовательность выполнения ОРУ, о воздействии конкретного упражнения, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие быстроты, наиболее эффективное средство для развития общей выносливости. <i>Уметь:</i> подбирать упражнения для заданной группы мышц, составлять комплексы ОРУ. <i>Владеть:</i> применением принципов дозирования при выполнении физических упражнений, принципами дозирования при составлении комплекса ОРУ, ведением систематического наблюдения за своей физической подготовкой и физическим развитием, ведением дневника самоконтроля.
2	Специальная физическая подготовка	Изометрические упражнения. Специальные физические упражнения. Специальные беговые упражнения. Что такое специальная физическая подготовка и специальные беговые упражнения.	<i>Знать:</i> Что такое специальная физическая подготовка и специальные беговые упражнения. <i>Уметь:</i> применять упражнения с внешним сопротивлением, подбирать упражнения СФП и СБУ в зависимости от задач конкретной тренировки. <i>Владеть:</i> упражнениями с преодолением веса собственного тела, изометрических упражнений, техникой специальных беговых упражнений.
3	Техническая подготовка	Техника гладкого бега. Техника кроссового бега.	<i>Знать:</i> Понятие "техника физического упражнения". <i>Уметь:</i> бегать на различные дистанции

		Бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового разгона. Финишного усилия на короткие дистанции. Техника высокого старта. Техника старта с опорой на одну руку. Финиширование в беге на длинные дистанции. Техника бега по виражу.	<i>Владеть:</i> техникой гладкого бега, техникой кроссового бега, бега на короткие дистанции, техникой низкого старта, стартового разгона, финишного усилия на короткие дистанции, техникой высокого старта, техникой старта с опорой на одну руку, финишированием в беге на длинные дистанции, техникой бега по виражу.
4	Тактическая подготовка	Тактика бега на короткие дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Тактика кроссового бега.	<i>Знать:</i> что такое тактика бега; основные тактические действия в беге на 100 м; основные тактические действия в беге на 400 м; основные тактические действия в беге на 1000 м; основные тактические действия в беге на 800 м; основные тактические действия в беге на 1 км; основные тактические действия в беге на 100 м; основные тактические действия в беге на 3 км. <i>Уметь:</i> применять тактические действия в беге на различные дистанции.. <i>Владеть:</i> основными тактическими действиями в беге на средние дистанции, основными тактическими действиями в беге на длинные дистанции, основными тактическими действиями в кроссовом беге.
5	Интегральная подготовка.	Правила бега на короткие и длинные дистанции по стадиону. Правила кроссового бега. Правила судейства. Легкоатлетическая терминология. Правила проведения соревнований по	<i>Знать:</i> правила бега на короткие и длинные дистанции по стадиону, правила кроссового бега, правила судейства, легкоатлетическую терминологию, правила проведения соревнований по бегу на различные дистанции, технику безопасности в беге на различные дистанции. <i>Уметь:</i> организовать соревнования по бегу со сверстниками, подобрать форму одежды для занятий бегом по погоде.

		<p>бегу на различные дистанции. Техника безопасности в беге на различные дистанции. Экипировка бегуна. Тренировочный процесс. Режим дня. Регулирование физической нагрузки. Этапы тренировки. Принципы правильного питания. Сон и его значение. Гигиена спортсмена.</p>	<p><i>Владеть:</i> легкоатлетической терминологией</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

Примеры заданий и критерии оценивания образовательных результатов.

№	Примеры заданий	Критерии оценивания
Модуль № 1. Общая физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Общеразвивающие упражнения.</i>		
1.	1.1. Общеразвивающие упражнения — это специально подобранные упражнения для развития и укрепления крупных групп мышц и оздоровления организма. Они способствуют формированию правильной осанки; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению кровообращения, дыхания, обменных процессов, деятельности нервной системы. С их помощью развиваются и укрепляются мышцы плечевого пояса, туловища, ног, подвижность суставов; нормализуются процессы напряжения и расслабления; они содействуют развитию также психофизических качеств. По какому принципу составляется комплекс ОРУ? Почему именно так?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся называет один принцип – 1 балла; Обучающийся называет более одного принципа - 1 балл Обучающийся ранжирует названные принципы по степени значимости - 1 балл Обучающийся проводит анализ высказывания и приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл;
<i>Тема 2. Комплексы ОРУ.</i>		
1.	1.1. Составь комплекс ОРУ на 10 упражнений. 1.2. Перед выполнением следующего задания, нам нужно хорошенько размять и подготовить мышцы ног. Составь комплекс ОРУ для мышц ног.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет любой комплекс ОРУ на 10 упражнений – 1 балла; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для мышц ног - 2 балл.
<i>Тема 3. Воздействие ОРУ на организм.</i>		
1.	1.1. Всем нам интересно как воздействует физическая	<u>Текущий контроль:</u>

	<p>нагрузка на наш организм. Как по твоему изменится ЧСС после выполнения комплекса ОРУ из 10 приседаний, 10 сгибаний-разгибаний рук в упоре лёжа, 10 выпрыгиваний из упора присев?</p> <p>1.2. В подтверждение своего ответа, проведи эксперимент с выполнением предложенного комплекса ОРУ и измерением ЧСС.</p>	<p>Обучающийся отвечает на вопрос верно – 1 балл; Обучающийся аргументирует свой ответ -2 балл. Обучающийся подтверждает свой ответ практическим выполнением теста с измерением ЧСС - 3 балла.</p>
<i>Тема 4. Физические качества.</i>		
1.	<p>1.1. Какие физические качества тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи про каждое из них.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся перечисляет физические качества верно – 1 балл; Обучающийся характеризует каждое физическое качество -1 балл.</p>
<i>Тема 5. Дозировка физических упражнений.</i>		
1.	<p>1.1. Правильная дозировка физических упражнений имеет особо важное значение, так как от ее величины зависит ответная реакция организма. Какие принципы дозирования ты знаешь?</p> <p>1.2. Составь такой комплекс ОРУ, чтобы хорошо размять все группы мышц, но при этом должны остаться силы для основного упражнения – прыжки в длину с места.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит принципы дозирования – 1 балл; Обучающийся составляет комплекс ОРУ для конкретного упражнения в определённых условиях -1 балл.</p>
<i>Тема 6. Самоконтроль.</i>		
1.	<p>1.1. Измерь свою ЧСС.</p> <p>1.2. Фиксируй свою ЧСС в течении тренировки, проанализируй и сделай выводы.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся измеряет ЧСС верно – 1 балл; Обучающийся строит график изменения ЧСС в течении тренировки -2 балла.</p>
<i>Тема 7. ОФП.</i>		

1.	<p>1.1. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на количество.</p> <p>1.2. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет челночный бег 3x10 м.</p> <p>1.3. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет бег на 60 м.</p> <p>1.4. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет бег на 100 м.</p> <p>1.5. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет бег на 2000 м.</p> <p>1.6. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет поднимание туловища из положения лежа на спине.</p> <p>1.7. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки).</p> <p>1.8. Обучающийся выполняет комплекс ОРУ, после чего выполняет наклон вперед из положения стоя.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет комплекс ОРУ правильно и последовательно – 1 балла; Обучающийся выполняет норматив на бронзу – 1 балла; Обучающийся выполняет норматив на серебро – 2 балла; Обучающийся выполняет норматив на золото – 3 балл;</p>
Модуль № 2. Специальная физическая подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.		
<i>Тема 1. Тренировочный процесс.</i>		
1.	<p>1.1. Ты записался в группу "хочешь быть успешным - бегай" с какой-то определенной целью. Постарайся сформулировать эту цель.</p> <p>1.2. Занятия в нашей группе состоят из тренировок. Идя на Чем ты будешь руководствоваться, при постановки цели на конкретную тренировку?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся рассказывает чем будет руководствоваться при постановке цели – 1 балла; Обучающийся формулирует цель тренировки для подготовленного человека – 1 балла; Обучающийся формулирует цель первой тренировки для</p>

	<p>1.3. Сформулируй цель тренировки для хорошо подготовленного физически человека, если через несколько дней предстоит сдача испытания ГТО сгибание-разгибание рук.</p> <p>1.4. Сформулируй цель первой тренировки для человека, который практически не уделял время физической культуре в своей жизни.</p>	неподготовленного человека -2 балл.
<i>Тема 2. Режим дня.</i>		
1.	<p>1.1. Режим дня очень важен, как ты думаешь, почему?</p> <p>1.2. Какие основные принципы при составлении режима дня ты знаешь? Выдели самые важные.</p> <p>1.3. Составь режим дня, который будет способствовать хорошему самочувствию.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, почему важно соблюдать режим дня – 1 балла;</p> <p>Обучающийся перечисляет известные ему принципы составления режима дня, выделяя основные – 1 балла;</p> <p>Обучающийся составляет режим дня, руководствуясь основными принципами -2 балл;</p>
<i>Тема 3. Регулирование физической нагрузки.</i>		
1.	<p>1.1. Самостоятельные занятия это неотъемлемая часть подготовки. Как ты думаешь, почему?</p> <p>1.2. В каких случаях самостоятельные занятия необходимы? Перечисли примеры ситуаций.</p> <p>1.3. Составь график самостоятельных занятий для себя, цель которых – поддержание своей физической формы в тонусе.</p> <p>1.4. Составь график самостоятельных занятий для своего товарища, с учётом того, что через две недели ему предстоит сдача норматива по бегу на короткие дистанции.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, для чего нужны самостоятельные задания – 1 балла;</p> <p>Обучающийся перечисляет ситуации, в которых самоподготовка необходима – 1 балла;</p> <p>Обучающийся составляет график самостоятельных занятий для себя – 1 балла;</p> <p>Обучающийся составляет график самостоятельных занятий для другого человека в определённых условиях – 2 балл.</p>
<i>Тема 4. Этапы тренировки.</i>		
1.	1.1. Родители дома поинтересовались, как проходят твои	<u>Текущий контроль:</u>

	<p>тренировки. Какие этапы тренировочного занятия тебе известны?</p> <p>1.2. Расскажи о каждом из этапов тренировочного занятия. Что на каждом из этапов происходит?</p> <p>1.3. Раскрой значение и суть каждого из этапов. Какова их задача?</p>	<p>Обучающийся перечисляет этапы тренировочного занятия – 1 балла;</p> <p>Обучающийся рассказывает о содержании каждого из этапов – 1 балла;</p> <p>Обучающийся раскрывает задачи каждого из этапов тренировочного занятия -2 балл.</p>
<i>Тема 5. Принципы правильного питания.</i>		
1.	<p>1.1. Питание – неотъемлемая часть подготовки. Этому следует уделять достаточно большое внимание. Как ты считаешь, почему?</p> <p>1.2. Что такое калорийность продуктов?</p> <p>1.3. Как определить калорийность продуктов?</p> <p>1.4. Определи калорийность завтрака, состоящего из стакана молока, двух варёных яиц, куска хлеба 10 гр., сливочного масла 15 гр.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся объясняет, почему уделяется большое количество внимания питанию – 1 балл;</p> <p>Обучающийся объясняет, что такое калорийность продуктов – 1балл;</p> <p>Обучающийся приводит алгоритм определения калорийности продукта – 1 балл;</p> <p>Обучающийся вычисляет калорийность конкретных продуктов – 1 балл.</p>
<i>Тема 6. Сон и его значение.</i>		
1.	<p>1.1.Мы знаем, что для всех живых существ нужно спать. Состояние сна необходимо и для человека. Расскажи, почему так важен сон для человека?</p> <p>1.2. Какой сон будет называться «здоровым»?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся аргументирует важность сна для человека – 1 балла;</p> <p>Обучающийся перечисляет принципы «здорового» сна – 2 балла;</p>
<i>Тема 7. Гигиена спортсмена.</i>		
1.	<p>1.1. Твой младший брат спросил тебя что означает слово "гигиена". Что ты ему ответишь?</p> <p>1.2. Какие гигиенические процедуры ты посоветуешь ему проводить утром?</p> <p>1.3.Ты провел довольно интенсивную тренировку. После тренировки необходимо восстановиться. Какие</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся приводит значение термина «Гигиена» – 1 балла;</p> <p>Обучающийся перечисляет утренние гигиенические процедуры верно – 2 балла;</p> <p>Обучающийся перечисляет гигиенические процедуры,</p>

	гигиенические процедуры ты будешь проводить после тренировки?	проводимые после тренировки верно – 1 балл; Обучающийся аргументирует выбор гигиенических процедур после тренировки - 2 юбалла.
<i>Тема 8. Отдых после тренировки.</i>		
1.	1.1. Сегодня вы участвовали в очень сложных и важных соревнованиях. Завтра в школе у вас назначена контрольная работа. Вам нужно подготовить свой организм к этому дню. Напишите, какие виды пассивного и активного отдыха ты сможешь применить для восстановления своего организма перед ответственной контрольной работой. Объясни свой ответ.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся приводит три варианта отдыха – 1 балла; Обучающийся аргументирует ответ по одному варианту- 2балл;
<i>Тема 9. Самомассаж.</i>		
1.	1.1. Для восстановления сил вам надо выполнить самомассаж. Для получения нужного результата, его необходимо проводить в определённой последовательности. Пронумеруй, предложенные приемы массажа и самомассажа в правильной последовательности.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся составляет последовательность проведения массажа или самомассажа – 1 балл.
<i>Тема 10. СФП.</i>		
1.	1.1. Обучающийся выполняет бросок набивного мяча весом 1 кг на дальность. 1.2. Обучающийся выполняет бросок малого мяча на точность. 1.3. Обучающийся выполняет наклон вперед с прямыми ногами.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет бросок набивного мяча на «3» – 1 балла; Обучающийся выполняет бросок набивного мяча на «4» – 2 балла; Обучающийся выполняет бросок набивного мяча на «5» – 3 балла;

<i>Тема 13. СБУ.</i>	
<p>1.</p> <p>1.1 Как расшифровывается СБУ?</p> <p>1.2. Объясни своему младшему брату для чего нужно делать СБУ.</p> <p>1.3. Мы с вами учили различные специальные упражнения для освоения правильной техники бега. Настало время проверить насколько вы освоили эти упражнения. Продемонстрируй, пожалуйста, технику 3х специально-беговых упражнений по своему выбору.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся правильно отвечает на вопрос - 1 балл;</p> <p>Обучающийся дает короткое объяснение - 1 балл;</p> <p>Обучающийся дает развернутое, аргументированное объяснение - 2 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) –1 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балла;</p>
Модуль № 3. Техническая подготовка.	
Текущий контроль по модулю – 20 баллов.	
<i>Тема 1. Техника гладкого бега</i>	
<p>1.</p> <p>1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание "гладкий бег" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь?</p> <p>1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "гладкий бег" и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся дает правильный ответ - 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;</p>
<i>Тема 2. Техника кроссового бега.</i>	
<p>1.</p> <p>1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание "кроссовый бег" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь?</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся дает правильный ответ - 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные</p>

	1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "кроссовый бег" и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	принципы присутствуют) – 1 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 3. Бега на короткие дистанции.</i>		
	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " бег на короткие дистанции" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "бег на короткие дистанции " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся дает правильный ответ - 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 4. Техника стартового разгона.</i>		
	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " стартовый разгон" и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь? 1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание "стартовый разгон " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся дает правильный ответ - 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;
<i>Тема 5 Техника финишного усилия.</i>		
1.	1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " финишное усилия " и просит тебя объяснить, что оно	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся дает односложный ответ - 1 балл;

	<p>означает. Что ты ему ответишь?</p> <p>1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание " финишное усилия " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.</p>	<p>Обучающийся дает развернутый ответ - 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;</p>
<i>Тема 6. Техника высокого старта</i>		
1.	<p>1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " высокий старт " и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь?</p> <p>1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание " высокий старт " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся дает односложный ответ - 1 балл;</p> <p>Обучающийся дает развернутый ответ - 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;</p>
<i>Тема 7. Техника старта с опорой на одну руку.</i>		
1.	<p>1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " старт с опорой на одну руку " и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь?</p> <p>1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание " старт с опорой на одну руку " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>Обучающийся дает односложный ответ - 1 балл;</p> <p>Обучающийся дает развернутый ответ - 1 балл;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла;</p> <p>Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;</p>

<i>Тема 8. Техника бега по виражу.</i>	
<p>1.1 Твой младший товарищ услышал словосочетание " бег по виражу " и просит тебя объяснить, что оно означает. Что ты ему ответишь?</p> <p>1.1. Твой младший товарищ услышал словосочетание " бег по виражу " и просит тебя продемонстрировать технику этого бега.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся дает правильный ответ - 1 балл; Обучающийся демонстрирует технику на «3» (основные принципы присутствуют) – 1 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «4» (близко к правильному выполнению) – 2 балла; Обучающийся демонстрирует технику на «5» (правильное выполнение) – 3 балл;</p>
Модуль № 4. Тактическая подготовка.	
Текущий контроль по модулю – 15 баллов.	
<i>Тема 1. Тактика бега на средние дистанции.</i>	
<p>1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе "хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь?</p> <p>1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 400 м. Какие тактические действия на дистанции ты возможно применишь?</p> <p>1.3. Во время проведения зачета по бегу на 400 м, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.</p>	<p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся дает короткий ответ - 1 балл; Обучающийся дает развернутый ответ - 2 балла; Обучающийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.</p>
<i>Тема 2. Тактика бега на длинные дистанции.</i>	
<p>1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе "хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь?</p> <p>1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 1000 м. Какие тактические действия на дистанции ты возможно</p>	<p><u>Групповая работа:</u> Обучающийся дает короткий ответ - 1 балл; Обучающийся дает развернутый ответ - 2 балла; Обучающийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.</p>

	применишь? 1.3. Во время проведения зачета по бегу на 1000 м, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.	
<i>Тема 3. Тактика кроссового бега.</i>		
1.	1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе "хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь? 1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 2 км. Какие тактические действия на дистанции ты возможно применишь? 1.3. Во время проведения зачета по бегу на 2 км, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.	<u>Групповая работа:</u> Обучающийся дает короткий ответ - 1 балл; Обучающийся дает развернутый ответ - 2 балла; Обучающийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.
<i>Тема 4. . Тактика бега на короткие дистанции.</i>		
1.	1.1. Твой одноклассник, зная что ты занимаешься в группе "хочешь быть успешным- бегай" поинтересовался у тебя, что такое тактика бега. Что ты ему ответишь? 1.2. Ты участвуешь в соревнованиях по бегу на 100 м. Какие тактические действия на дистанции ты возможно применишь? 1.3. Во время проведения зачета по бегу на 100 м, для получения лучшего результата ты применял тактические действия. Объясни тактику, которую ты применил.	<u>Групповая работа:</u> Обучающийся дает короткий ответ - 1 балл; Обучающийся дает развернутый ответ - 2 балла; Обучающийся анализирует свои тактические действия и делает выводы об их успешности - 3 балла.
Модуль № 5. Интегральная подготовка.		
Текущий контроль по модулю – 15 баллов.		
<i>Тема 1. Правила бега на короткие и длинные дистанции по стадиону.</i>		
1.	1.1. Обучающийся выполняет тест на знание правил бега на короткие дистанции по стадиону.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет тест на «3» - 1 балла;

	1.2. Обучающийся выполняет тест на знание правил бега на длинные дистанции по стадиону. 1.3. На тренировке проводятся контрольные забеги. Какими правилами ты будешь руководствоваться?	Обучающийся выполняет тест на «4» - 2 балла; Обучающийся выполняет тест на «5» - 3 балла; Обучающийся руководствуется правилами во время контрольной тренировки - 1 балл;
<i>Тема 2. Правила кроссового бега.</i>		
1.	1.1. Обучающийся выполняет тест на знание правил кроссового бега. 1.2. На тренировке проводятся контрольные старты. Какими правилами ты будешь руководствоваться.	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет тест на «3» - 1 балла; Обучающийся выполняет тест на «4» - 2 балла; Обучающийся выполняет тест на «5» - 3 балла; Обучающийся руководствуется правилами во время контрольной тренировки - 1 балл;
<i>Тема 3 Легкоатлетическая терминология.</i>		
1.	1.1. Тестирование по легкоатлетической терминологии. 1.2. Во время тренировок для того, чтобы быть понятым какие термины ты будешь использовать?	<u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выполняет тест на «3» - 1 балла; Обучающийся выполняет тест на «4» - 2 балла; Обучающийся выполняет тест на «5» - 3 балла; Обучающийся верно использует терминологию во время тренировок - 1 балл;
<i>Тема 4 Правила проведения соревнований по бегу на различные дистанции</i>		
1.	1.1. Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе на короткие дистанции. 1.2. Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе на длинные дистанции. 1.3. Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе на средние дистанции. 1.4. Учащиеся организуют и проводят учебные соревнования в своей группе по кроссу.	<u>Групповая работа:</u> Учащиеся организовали соревнования с незначительными ошибками – 1 балла; Учащиеся организовали соревнования без ошибок – 2 балл; Обучающийся выполняет свои ролевые обязанности при организации без ошибок - 1 балла.
<i>Тема 5 Техника безопасности в беге на различные дистанции</i>		
1.	1.1. Для того чтобы занятие было безопасным,	Обучающийся перечисляет общее количество

	<p>необходимо знать требования по технике безопасности. Выберите из предложенного списка те требования по ТБ, которые актуальны для занятий беговыми дисциплинами.</p>	<p>требований по ТБ – 1 балл; Обучающийся выбирает из предложенного списка актуальные требования по ТБ -1балл; Обучающийся проводит анализ высказывания -1балл; Приводит аргументацию своей формулировки – 1 балл; Обучающийся формулирует принцип по каждому из предложенных высказываний – 1балл: <u>Групповая работа:</u> Обучающийся анализирует принципы сформулированные другими участниками группы – 1 балл. Обучающийся ранжирует сформулированные принципы по степени важности -1 балл.</p>
2.	<p>2.1. Во избежание травм во время занятий бегом, вам необходимо соблюдать меры безопасности. Выберите из предложенных рисунков, те которые отражают тематику ТБ при занятиях бегом.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся выбирает из предложенных рисунков адекватные объекты -1 балл; Обучающийся обосновал свои действия -1 балл. Обучающийся перечисляет возможные травмы при несоблюдении ТБ – 1балл. <u>Групповая работа:</u> Обучающийся подбирает и составляет список травм по всем дисциплинам – 1 балл; Обучающийся, после обсуждения в группе предлагает вариант классификации списка , составленного другими участниками группы – 1 балл.</p>
<i>Тема 6Экипировка бегуна.</i>		
1.	<p>1.1. Твой товарищи хочет заняться бегом. Посоветуй ему, как правильно одеваться для занятий бегом.</p>	<p><u>Текущий контроль:</u> Обучающийся дает односложный ответ - 1 балла</p>

1.2. Тебе предлагаются несколько вариантов экипировки спортсмена (на карточках). Выбери правильный вариант для бегуна.	Обучающийся аргументирует свои рекомендации - 1 балл Обучающийся выбирает правильный ответ - 1 балл;
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Литература

1. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. Под общ. редакцией В. Г. Алабина и М. П. Кривоносова. М. "Физкультура и спорт", 1976.
2. Физическая культура. Безопасность уроков, соревнований, походов. Методическое пособие. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. М. Из-во НЦ ЭНАС, 2003
3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, Примерная программа для системы дополнительного образования детей. В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков и др. М. Советский спорт, 2003.
4. Подготовка бегуна на среднии дистанции. Селуянов В.Н. - М. ТВТ Дивизион.2007.
5. <https://gto.ru/>

Приложения

Приложение 1.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

[Instagram.com/vfsgto](https://www.instagram.com/vfsgto) [Fb.com/vfsgto](https://www.facebook.com/vfsgto) [Vk.com/vfsgto](https://vk.com/vfsgto) [Youtube.com/vfsgtorussia](https://www.youtube.com/vfsgtorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плывание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**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) или бег на 60 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
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) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	2	3	5	-	-	-
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

 [Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

 [Fb.com/vfskgto](https://www.facebook.com/vfskgto)

 [Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

 [Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

 [Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

 [Fb.com/vfskgto](https://www.facebook.com/vfskgto)

 [Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

 [Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**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) или бег на 60 м (с)	5,7 10,9	5,5 10,4	5,1 9,5	6,0 11,3	5,8 10,9	5,3 10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с) или бег на 2000 м (мин, с)	8.20 11.10	8.05 10.20	6.50 9.20	8.55 13.00	8.29 12.10	7.14 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
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

Instagram.com/vfsk_gto | Fb.com/vfskgto | Vk.com/vfsk_gto | Youtube.com/vfskgtorussia



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки); из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

Instagram.com/vfjsk_gto Fb.com/vfjskto Vk.com/vfjsk_gto Youtube.com/vfjskgorussia



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	-	-	-
10.	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

Instagram.com/vfisk_gto Fb.com/vfiskgto Vk.com/vfisk_gto Youtube.com/vfiskgorussia



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
10.	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Зачем нужно бегать:

"Бег влияет на гормональную систему, благодаря чему вырабатывается повышенное количество дофамина и других внутренних «гормонов счастья». В среде спортсменов и бегунов-любителей известно такое понятие как «эйфория бегуна». Это особое состояние легкости, радости и гармонии, когда есть ощущение, что тебе все по плечу. Такое состояние наблюдается после длительных пробежек и может сохраняться от нескольких часов до нескольких суток. Повышенное количество эндорфинов блокирует болевые рецепторы и повышает выносливость. Так же можно отметить улучшение иммунитета и ускорение восстановления человека после перенесенных физических и психических травм. Регулярные пробежки тренируют силу воли и помогают справиться с пагубными привычками. Ежедневно пробегая свои километры, вы становитесь дисциплинированнее и целеустремленнее. Все эти качества очень нужны в жизни, вы можете выработать их за деньги на дорогих тренингах или получить совершенно бесплатно на беговой дорожке."

Тестирование по теме «Легкая атлетика (теоретический курс)»

Данное тестирование может применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний по теме «Легкая атлетика». Тестирование состоит из групп вопросов трех уровней, а также заданий повышенной сложности. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в один балл.

Система оценивания:

«5» - 7 баллов (правильный ответ на 10 вопрос обязателен!)

«4» - 6 баллов

«3» - 5 баллов

1 уровень

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| А) «царица полей» | В) «королева спорта» |
| Б) «царица наук» | Г) «королева без королевства» |

2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

- А) эстафетный бег В) фристайл
Б) метание копья Г) марафонский бег

3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

- А) только один В) не больше трех
Б) не больше двух Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

- А) одна Б) две В) три Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

- А) бег Б) прыжки в длину В) прыжки в высоту Г) метание молота

6. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- А) лечь отдохнуть В) выпить как можно больше воды
Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

- А) разбег, отталкивание, полет, приземление В) разбег, подпрыгивание, приземление
Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление Г) разбег, толчок, приземление

9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

- Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление
- В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
- Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2 уровень

12. Где и в каком году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

- А) 1912г., Стокгольм В) 1980г., Москва
- Б) 1956г., Мельбурн Г) 2014г., Сочи

13. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт
- Б) резкий старт Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

- А) ни одного В) два
- Б) один Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

- А) способы финиширования в спринте
- Б) способы финиширования в беге на средние дистанции
- В) способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г) способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А) передающий

В) главный тренер команды

Б) принимающий

Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А) обычный

В) растянутый

Б) сближенный

Г) отталкивающийся

3 уровень

18. На каком расстоянии до окончания бега на длинные дистанции начинается финиширование?

А) каждый спортсмен определяет это по своим физическим способностям

Б) 30 метров

В) 100 метров

Г) 500 метров

19. Какие способности развивает челночный бег?

А) силовые

В) скоростные

Б) скоростно-силовые

Г) координационные

20. Какие из перечисленных терминов являются названиями видов прыжков в длину с разбега:

«согнув ноги», «перешагивание», «прогнувшись», «ножницы», «перекидной», «фосбери-флоп»?

21*. В левом столбике перечислены имена советских и российских легкоатлетов, в различные годы прославивших свою страну на мировых аренах, а в правом – интересные факты из их жизни. Соотнесите имена и факты, записав ответ в таблицу (в качестве образца смотри вопрос 11 теста):

1. Куц Владимир

А) первая в истории Олимпийских игр чемпионка в беге на 3000м с препятствиями (2008г)

2. Брумель Валерий

Б) обладатель Премии Принца Астурийского (1991г)

3. Борзов Валерий

В) трехкратная олимпийская чемпионка (бег на 800 и 1500 метров)

4. Мельник Фаина

18 - В

19 – Г

20 – согнув ноги, прогнувшись, ножницы

21* 1 – Д, 2 – Е, 3 – З, 4 – Ж, 5 – Б, 6 – В, 7 – Г, 8 - А

Приложение 8.

Тема: «Здоровый образ жизни»

Тест состоит из 20 вопросов, на каждый из которых приходится по 4 варианта ответа. Выберите один правильный ответ.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим;
- б) рациональное питание;
- в) личная и общественная гигиена;
- г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

- а) 25 – 30 мин;
- б) 40 – 45 мин;
- в) 55 – 60 мин;
- г) 70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

- а) активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- б) двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- в) двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г) двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 4, 1, 3;

в) 4, 3, 2, 1;

г) 3, 1, 4, 2.

5. Работа мышц благотворно действует, прежде всего:

а) в целом на весь организм;

б) преимущественно на суставы;

в) на соединительно-тканые структуры опорно-двигательного аппарата;

г) преимущественно на нервные «стволы», иннервирующие мышцы.

6. Абу-Али ИбнСина (Авицена) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

а) режим сна;

б) режим питания;

в) спортивный режим;

г) двигательный режим.

7. Установите последовательность действий первой помощи при ранах – 1) ввести противостолбнячную сыворотку; 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение; 3) обработать края раны перекисью водорода; 4) остановить кровотечение; 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища:

а) 1, 2, 3, 4, 5.

б) 4, 3, 5, 2, 1.

в) 2, 3, 4, 4, 1.

г) 5, 4, 2, 1, 3.

8. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

- а) 60 – 80 уд./мин.;
- б) 72 – 80 уд./мин.;
- в) 80 – 85 уд./мин.;
- г) 85 – 90 уд./мин.

9. Признаки наркотического отравления:

- а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
- б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
- в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.

10. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- а) основную, подготовительную, специальную;
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;
- г) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

11. Для предупреждения развития плоскостопия надо соблюдать следующие профилактические меры:

- а) не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) все перечисленные.

12. С какой целью планируют режим дня:

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

13. Оздоровительный эффект в занятиях с учащимися подросткового возраста достигается с помощью:

- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

14. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

15. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания.

Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

- а) 2, 4, 5;
- б) 1, 2, 4;
- в) 3, 4, 5;
- г) 1, 3, 5.

16. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние:

- а) на рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног;
- б) на дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме;
- в) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма;
- г) на внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма.

17. К основным типам телосложения относятся:

- а) недостаточный, достаточный, большой;
- б) легкий, средний, тяжелый;
- в) астенический, нормастенический, гиперстенический;
- г) астенический, суперстенический, мегастенический.

18. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой здоровья.

19. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

20. Чем регламентируются гигиенические нормы и требования:

- а) распоряжением директора школы;
- б) специальными санитарно-гигиеническими правилами (нормами) -СанПИН;
- в) инструкцией учителя физической культуры (тренера);
- г) учебной программой.

Шкала правильных ответов теста №1 по теме «Здоровый образ жизни»

№ вопроса

1
2
3
4
5
6
7
8
9

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

Ключ правильных ответов

А
А
Б
В
А
Г
Б
Б
А
А
Г
Г
А
А
Г
В
В

39

Тестовая работа №1

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- 1) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- 2) Метание, лазание по канту.
- 3) Бег, прыжки
- 4) Прыжки в высоту

4. Сколько фаз в прыжках?

- 1) Четыре
- 2) Одна
- 3) Шесть
- 4) Две

5. Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка

- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

6. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

- 1) 2011 в Москве
- 2) 2014 в Сочи
- 3) 2012 в Саратове
- 4) 2013 в Санкт-Петербурге

7. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2) 776г до н.э. в Древней Греции
- 3) 367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

8. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- 1) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- 2) «Самый сильный и выносливый»
- 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- 4) «Я - победитель»

9. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин
- 3) Эдита Пьеха
- 4) Виктор Цой

10. Сколько существуют основных двигательных способностей?

- 1) 6, 2) 5 3) 7 4) 8

11. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1) слева
- 2) справа
- 3) сверху

4)снизу

12. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

13. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

14. Недостаток витаминов в организме человека называется:

1) авитаминоз;

2) гиповитаминоз;

3) гипервитаминоз;

4) бактериоз.

15. Пионербол – подводящая игра:

1) к баскетболу;

2) к волейболу;

3) к настольному теннису;

4) к футболу.

Приложение 10.

Тестовая работа №2

1. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

а) 25-30,

б) 40-45,

- в) 55-60,
- г) 70-75.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

3. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

4. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

6. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину?

- а) две попытки,
- б) три попытки,
- в) одна попытка
- г) четыре попытки.

7. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,

- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

8. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

10. Во время этой игры принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из 11 игроков:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

11. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

12. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

13. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

14. Сколько существуют основных двигательных способностей?

- а)6, б)5 в)7 г)8

15. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка
- б) Россия
- в) Финляндия
- г) Англия