

План проведения *КОНТРОЛЬНОГО* занятия подготовке к выполнению нормативов испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в домашних условиях

Разминка - 10 минут (самостоятельно)

Основная часть - 30 минут

<i>Тренировочные упражнения</i>	<i>Техника упражнения</i>	<i>Время выполнения</i>
Гибкость	Контрольное выполнение наклона вперед с прямыми ногами на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с. Результат выполнения определить по нормативу возрастной группы.	5 мин.
Сила	Контрольное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Из исходного положения - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Результат выполнения определить по нормативу возрастной группы.	5 - 10 мин.
Силовая выносливость мышц пресса.	Контрольное выполнение упражнения в поднимании туловища из положения лежа на спине за 1 минуту. Из исходного положения - лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Выполнить максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Результат выполнения определить по нормативу возрастной группы.	5 - 10 мин.
Силовая выносливость мышц ног.	Контрольное выполнение в прыжках с места. (При наличии возможности). Исходное положение: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двумя ногами выполнить прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела. Выполнить три попытки. В зачет идет лучший результат. Результат выполнения определить по нормативу возрастной группы.	5 - 10 мин.
Бег (при наличии беговой дорожки).	Контрольное выполнение на выносливость. (При наличии беговой дорожки). Бег на беговой дорожке на 1,2 или 3 км, в зависимости от возрастной группы. Результат выполнения определить по нормативу возрастной группы.	10 - 20 мин

Заключительная часть - 2-3 минуты

<i>Тренировочные упражнения</i>	<i>Техника упражнения</i>	<i>Время выполнения</i>
Упражнение на восстановление дыхания и расслабление мышц	Исходное положение гимнастическая стойка ноги шире плеч. Поднять руки вверх, выполнить глубокий вдох, наклониться с опусканием расслабленных рук, выполнить глубокий выдох. Повторить упражнение 8-10 раз. Измерить пульс за 1 мин.	2 мин
Контрольные результаты можно направить на gto.kurort.spb@mail.ru Каменеву Ю.Б.		