

Рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»

I. Подготовка, порядок и условия выполнения испытаний по нормативам физической подготовленности

Настоящие рекомендуемые нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений, учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) определяют уровень физических качеств, способностей учащихся общеобразовательных учреждений на основе выполнения нормативов физической подготовленности, выполняемых на учебных занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях где учитель объясняет учащимся смысл и содержание каждого из упражнений, технику их выполнения, возможные погрешности, обеспечивает проведение показательных тренировочных занятий по развитию общей выносливости, силовой выносливости, максимальных силовых возможностей, гибкости.

Требования нормативов учащиеся выполняют в течение учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры. Результаты заносятся в ведомость словом «сдано».

Условия выполнения видов испытаний нормативов

1. Бег на 100, 300, 500, 1000, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. 12-минутный тест К. Купера. Фиксируется расстояние, которое преодолел учащийся за 12 минут бега (ходьбы) или плавания.

3. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно,

делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

5. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7x7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

6. Метание мяча в цель. Метание мяча в цель производится с расстояния 6 метров в гимнастический обруч. Нижний край обруча должен находиться на высоте 2 метров от пола (обруч диаметром не более 90 сантиметров).

7. Метание мяча и гранаты на дальность. Метание мяча или гранаты на дальность производится на площадке в коридор (ширина 10 метров, длину выбирают в зависимости от подготовленности учащихся).

Метание выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются.

При метании гранаты должна быть обеспечена безопасность учащихся.

8. Плавание. Выполнение норм по плаванию проводится в бассейнах или на открытых водоемах, в местах, специально для этого приспособленных, с соблюдением мер безопасности. Старт можно осуществлять как из воды, так и с бортика бассейна. Учащиеся могут преодолевать дистанцию как спортивными, так и вольным стилем плавания.

9. Стрельба. Упражнение выполняется из пневматической винтовки с открытым прицелом. Дистанция для стрельбы 10 метров, мишень спортивная «П». Количество выстрелов: 3 пробных, 10 зачетных. Положение для стрельбы: упражнение ВП-1 с упора; упражнение ВП-2 стоя.

10. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

11. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

12. Лыжные гонки. Трасса, как правило, должна состоять из двух лыжней. Следует делать дополнительные лыжни там, где ширина трассы это позволяет. На поворотах лыжни прокладываются только в случае, если лыжи будут скользить по ним без срыва. Там, где поворот слишком крутой или скорость слишком велика для того, чтобы во время движения лыжи оставались на лыжне, лыжни не прорезаются. На крутых спусках лыжни не прорезаются.

Во время лыжных гонок учащиеся обязаны:

следовать от старта до финиша по размеченной трассе;

пройти трассу на лыжах без посторонней помощи, используя только свои силы;

не мешать другим учащимся и не создавать им помехи;

учащиеся, идущие с меньшей скоростью, должны использовать правую сторону трассы, а с большей скоростью – левую.

Принимается во внимание три фактора относительно безопасности погодных условий: температура, продолжительность осадков, одежда и другие средства защиты от холода.

Если по прогнозу ожидается температура от -15° до -25° C, учителю следует сообщить всем учащимся рекомендации по защите от холодной погоды.

Если температура составляет -25° C или ниже, лыжные гонки должны быть отложены или отменены.

13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, «голова – туловище – ноги» составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.14. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке (далее - отжимания), тест для женщин. Исходное положение: упор лежа, «голова - туловище – ноги» составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью гимнастической скамейки, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется

количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

II. Структура и содержание нормативов

Нормативы состоят из 7 ступеней.

I ступень – для учащихся **1 – 2-го** классов (**6-8 лет**). Задачи ступени: приобретение элементарных умений и выполнение физических упражнений, развитие интереса к занятиям физическими упражнениями.

II ступень – для учащихся **3 – 4-го** классов (**9-10 лет**). Задачи ступени: закрепление интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, выявление спортивных интересов, развитие основных физических качеств и двигательных навыков.

III ступень – для учащихся **5-7-го** классов (**11-13 лет**). Задачи ступени: совершенствование разнообразных физических качеств, жизненно необходимых умений и навыков, формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и спортом как средству повышения успеваемости и укрепления состояния здоровья.

IV ступень – для учащихся **8 – 9-го** классов (**14-15 лет**). Задачи ступени: достижение уровня физической подготовленности в овладении прикладными двигательными навыками, обеспечивающими успешные занятия отдельными видами спорта.

V ступень - для учащихся **10 – 11-х** классов, (**16-17 лет**). Задачи ступени: достижение высокого уровня физической подготовленности и развития двигательных навыков, необходимых для обеспечения готовности учащихся к службе в армии и к последующей трудовой деятельности.

На V ступени рекомендуется проводить контрольную сдачу нормативов в 10-м классе, оставляя возможность для желающих сдать нормативы в 11-м классе.

Нормативы включают в себя несколько видов испытаний, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (бег на лыжах, метание и др.).