##  МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по выполнению видов испытаний (тестов), входящих**

**во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.**

**Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.**

 ****

**Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».**

**Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.**

****

**Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.  Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.**

****

**Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Дистанция – 1000 м. Максимальное количество участников забега – 20 человек.**

****

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.**

**Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.**

**Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.**

**Ошибки:**

**1) заступ за линию измерения или касание ее;**

**2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;**

**3) отталкивание ногами разновременно.**

****

**Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее.**

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: 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, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.**

**Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.**

**Ошибки:**

**1) касание пола коленями, бедрами, тазом;**

**2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;**

**3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;**

**4) поочередное разгибание рук;**

**5) отсутствие касания грудью пола (платформы);**

**6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.**

****

**Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: 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.**

**Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.**

**Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.**

**Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.**

**Ошибки:**

**1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);**

**2) отсутствие касания лопатками мата;**

**3) пальцы разомкнуты “из замка”;**

**4) смещение таза.**

****

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.**

**При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».**

**Ошибки:**

**1) сгибание ног в коленях;**

**2) фиксация результата пальцами одной руки;**

**3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.**

****

**Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.**

**Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.**

**Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.**