

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по условиям выполнения нормативов, видов испытаний и требований
областного физкультурного комплекса ГТО.

1. Бег на 60 и 100 метров проводится на беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.
2. Бег на 1000, 2000 и 3000 метров проводится на любой ровной местности или на беговой дорожке стадиона.
3. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Не разрешается отдыхать в положении виса более 5 секунд, начинать подтягивание с раскачивания. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения вис лежа, хватом сверху, лицом вверх, голова, туловище, ноги составляют прямую линию (пятки могут упираться в опору высотой до 4 см). Подъем туловища выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, кисти на плечах, локти опущены, стопы удерживаются партнером.
4. Плавание проводится в бассейнах или в специальных местах на оборудованных водоемах. Способ плавания - произвольный.
5. Стрельба из пневматической винтовки производится из положения стоя с упора, с опорой локтями на стол или стойку, лежа в упоре на дистанцию 5 метров по мишени №8. Выстрелов — 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу 15 минут.
6. Метание мяча (150 грамм) и гранаты проводится на стадионе или любой ровной площадке в сектор. Метания выполняются с разбега или с места способом «из-за спины через плечо», другие способы метания не разрешаются.
7. Бег на лыжах и легкоатлетический кросс проводится на дистанциях, проложенных на местности со средне пересеченным рельефом.
8. Гимнастические упражнения на 32 счета разрабатываются, рассматриваются и утверждаются на методических советах учителей физической культуры (города, района), оценка выполнения 5-ти бальная.