



**Я  
выбираю  
спорт!!!**

Классный руководитель: Семяшкина  
Ирина Васильевна, МБОУ  
«Щельяюрская СОШ»

# Начнём – СТАРТ!



Старт удачный  
окрыляет,  
Старт — начало всех  
путей.

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно.  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!  
Приучай себя к порядку —  
Делай каждый день зарядку,  
Смейся веселей,  
Будешь здоровей.  
В мире нет рецепта лучше —  
Будь со спортом неразлучен,  
Проживешь сто лет —  
Вот и весь секрет!  
И мы уже сегодня  
Сильнее чем вчера  
Физкульт-**УРА!** Физкульт-**УРА!**  
Физкульт-**УРА!**



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

# **Сравнительная характеристика спортсменов и лиц, не занимающихся спортом**

**Занятые спортом**

*Высокий уровень эмоциональной устойчивости.*

*Высокий уровень самооценки.*

*Независимость.*

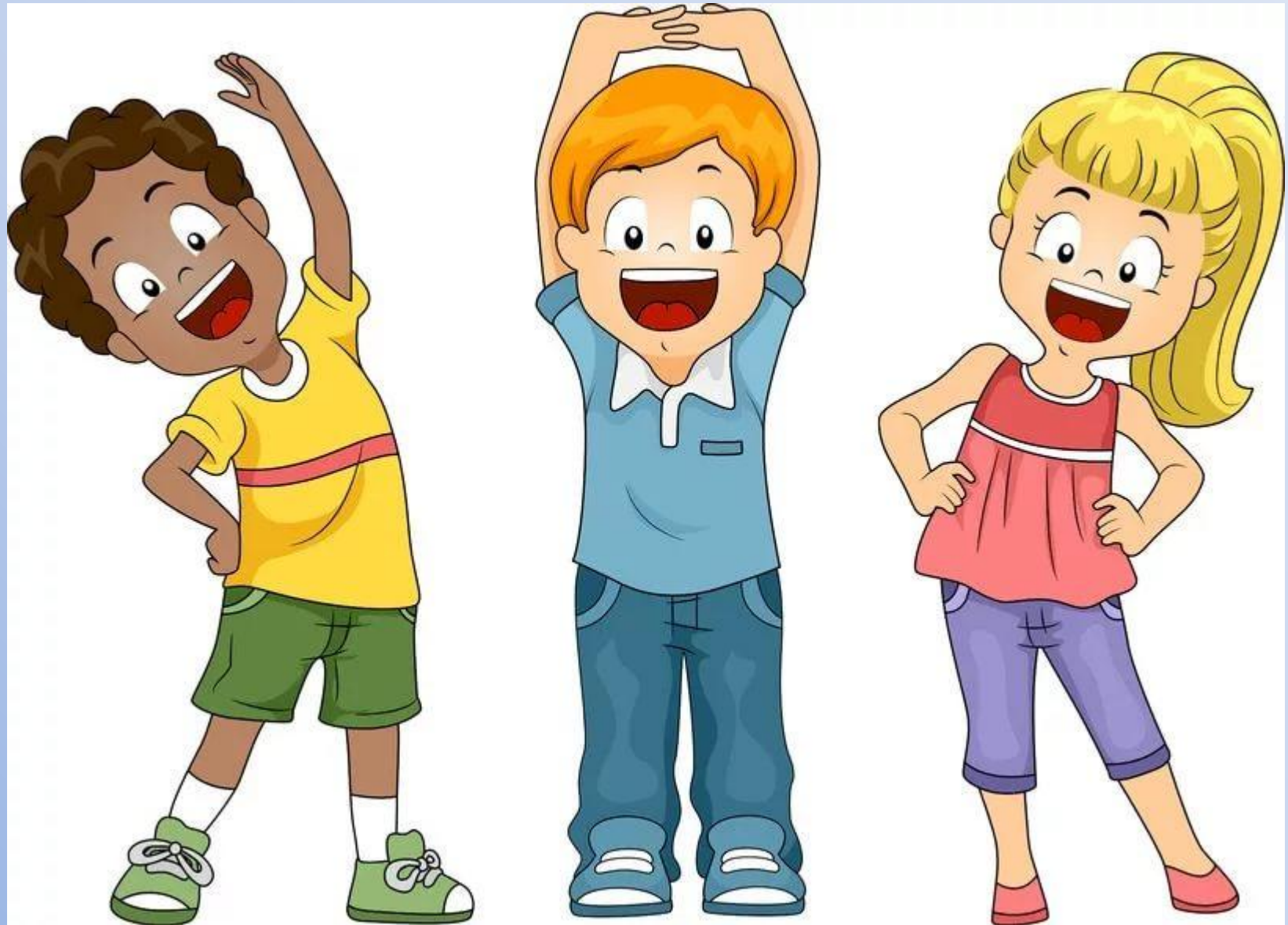
*Самостоятельность.*

*Склонность к риску.*

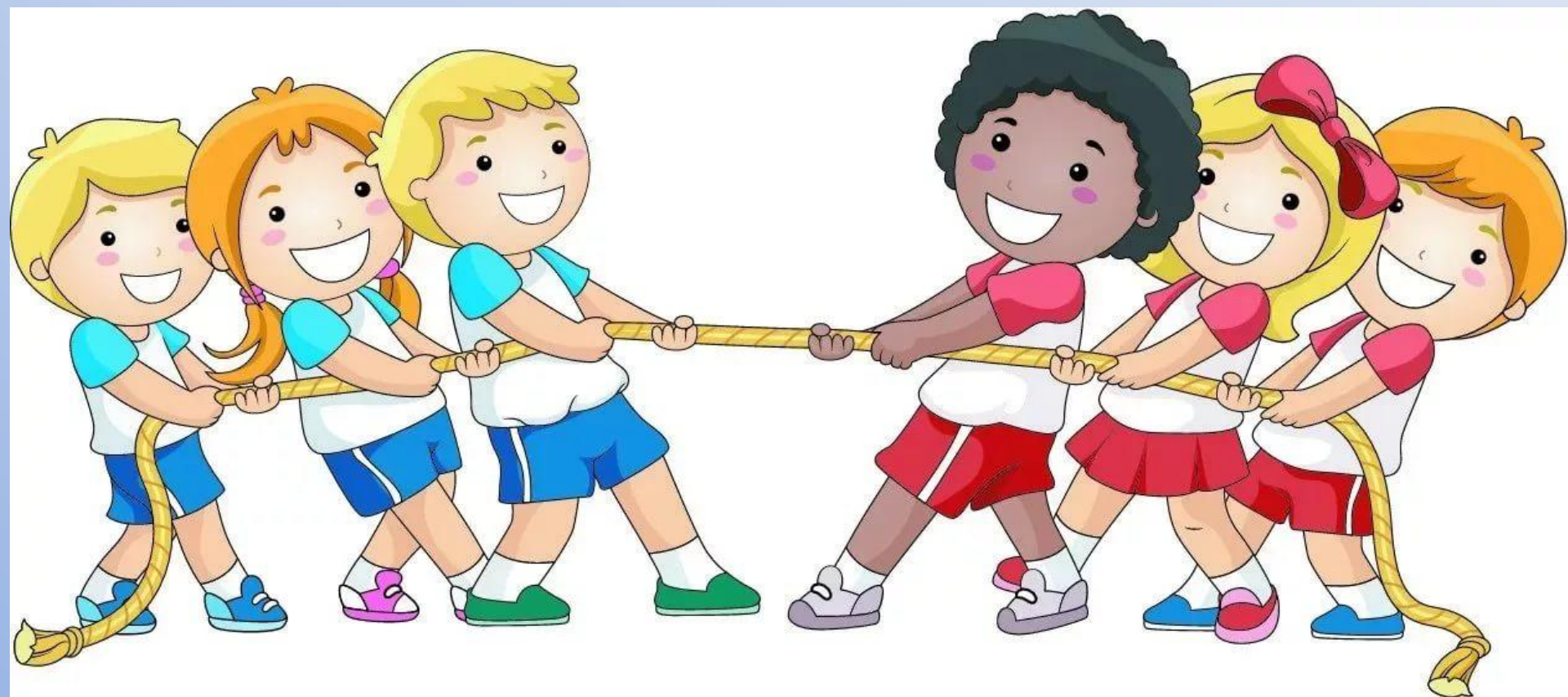
*Самоконтроль.*

*Общительность.*

# Физкультминутка!



*Начнём со «СТАРТа»*



Зимние спортивные соревнования

Летние спортивные соревнования



**START**



Готов к труду и обороне (**ГТО**) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.



### **Зачем это нужно?**

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию.

Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.



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

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7



# Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 11 и 12 лет), актуальны для 2018г

Другие возрастные группы: [6-8 лет](#), [9-10 лет](#), [13-15 лет](#), [16-17 лет](#)

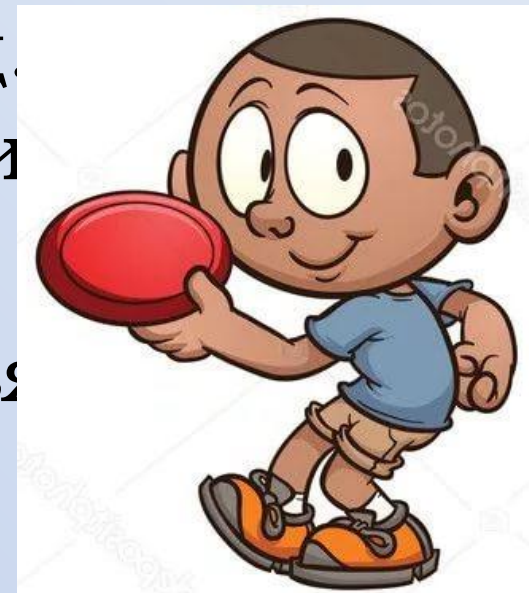
## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

## ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

Спорт - это не только увлечение,  
Но еще и долгий, тяжелый труд.  
Только тех, не знает кто о лени  
Профи и спортсменами зовут.  
Тренировки, матчи, поражения  
До предела, из последних сил.  
За победу бурные сраженья.  
Спорт в почете. Он всех победил!



# ФИНИШ!

Не сжигать себя  
вначале,  
Всех стараясь обойти.  
Если верный темп мы  
взяли,  
Ждёт успех в конце  
пути.

