

ГТО – XXI век

Цель комплекса – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой всех возрастных групп населения.



ГТО – XXI век

Принципы:
*добровольность
и*

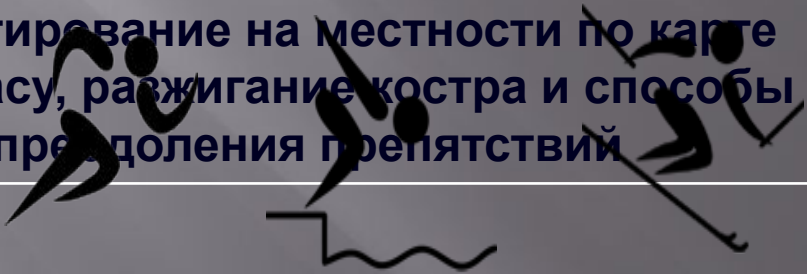
*доступность;
медицинский
контроль;*

*учёт местных
традиций и
особенностей.*

Степень	Возраст
1 степень —	Мальчики и девочки от 6 до 8 лет
2 степень —	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет
3 степень —	Мальчики и девочки 11 до 12 лет
4 степень —	Юноши и девушки от 13 до 15 лет
5 степень —	Юноши и девушки от 16 до 17 лет
6 степень —	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет
7 степень —	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет
8 степень —	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет
9 степень —	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет

Виды Испытаний

Сохранили		Добавили
подтягивание	отжимание	челночный бег
прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами	стрельба	рывок гири массой 16 кг (от 18 лет и старше)
бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	метание теннисного мяча на расстояние	наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами
туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий		скандинавский ход



Значки ГТО

В прошлом было:

**2 вида
значков:**

- *Золотой*
- *Серебряный*



Значки ГТО


Сейчас в России:

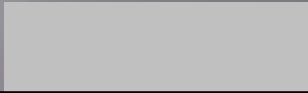
**3 вида
значков:**

- *Золотой*
- *Серебряный*
- *Бронзовый*



1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

 - бронзовый значок

 - серебряный значок

 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Испытания (тесты) по выбору

7 Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
8 Бег на 2 км	Без учета времени					
Бег на лыжах кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9 Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

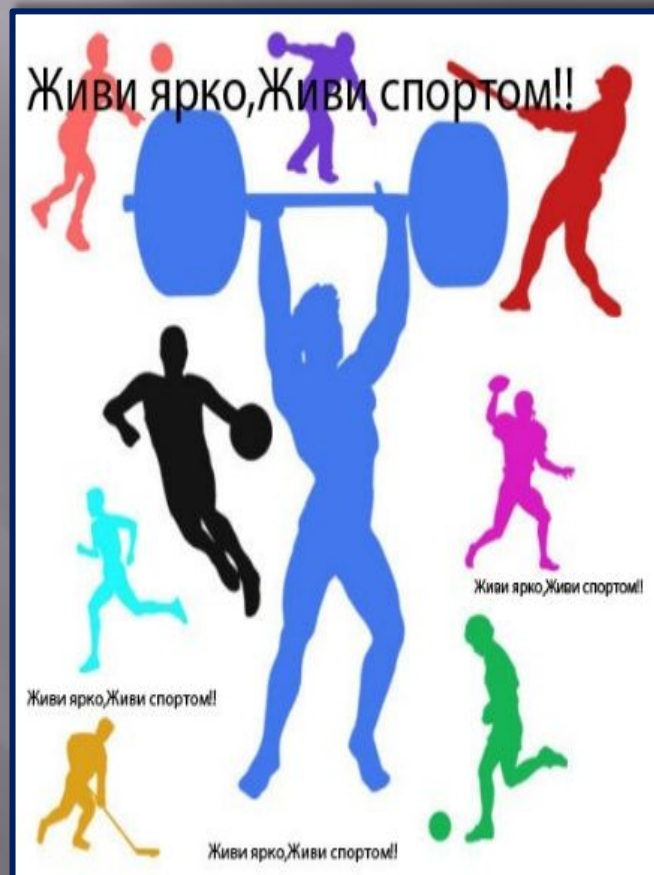
II. СТУПЕНЬ Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебряный знак	Золот ой знак	Бронз овый знак	Сереб ряный знак	Золо той знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касани е пола пальца ми рук	Касани е пола пальца ми рук	Достать пол ладонями	Касан ие пола пальца ми рук	Касан ие пола пальца ми рук	Дост ать пол ладо нями

Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6	Метание мяча весом (м)	24	27	32	13	15	17
7	Бег на лыжах на (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

*Для бесснежных районов страны.
 ** Для получения знака отличия Комплекса** необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС «Я рисую ГТО»



**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным
должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени
вверх -
Ты будешь верить в свой
успех.
И олимпийцем можешь
стать,
Медали точно получать!**

Рефлексия

1. Сегодня я узнал ...

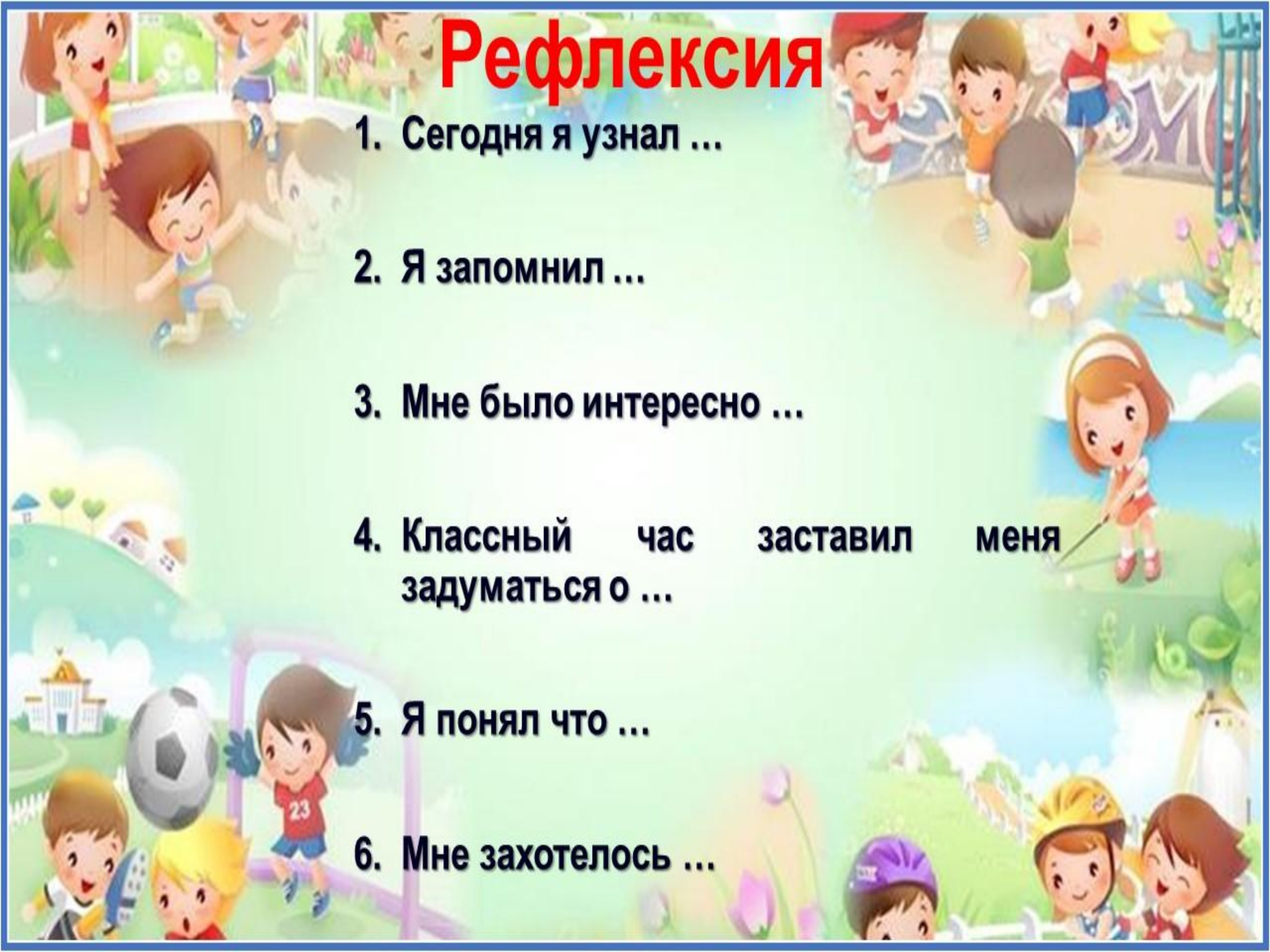
2. Я запомнил ...

3. Мне было интересно ...

4. Классный час заставил меня задуматься о ...

5. Я понял что ...

6. Мне захотелось ...



Информационные ИСТОЧНИКИ

Источники для шаблона:

Титульный слайд - <http://player.myshared.ru/763548/data/images/img0.jpg>

Фон - http://dc727.4shared.com/img/8iMTPiR0/s3/12b20807ce8/business_ppt_background.jpg

Картинки на слайдах:

<http://s4.pic4you.ru/y2014/08-13/12216/4543908.png>

http://infourok.ru/images/doc/197/225428/hello_html_m642f8344.png

<http://orenburg.bezformata.ru/content/image87458766.png>

http://infourok.ru/images/doc/198/226036/hello_html_5c71c904.png

<http://www.playcast.ru/uploads/2014/03/25/7984879.png>

<http://pavliv.ucoz.ua/Batkam/99f98b4f.png>

http://img0.liveinternet.ru/images/attach/c/2/73/511/73511256_28.png

<http://www.59-ka.iptv.by/images/denzdor1.png>

<http://zmidetsad1.nethouse.ru/static/img/0000/0002/2825/22825864.jf3fcsxouu.W665.png>

<http://s3.pic4you.ru/allimage/y2014/01-08/12216/4106161-thumb.png>

▣ Источники информации:

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0

<http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/istoriya-gto-v-sssr.html>

<http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/>

<http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>

<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/ispytaniy/001-isp-beg.html>

Стих - <http://www.school2-sayansk.narod.ru/gto.htm>