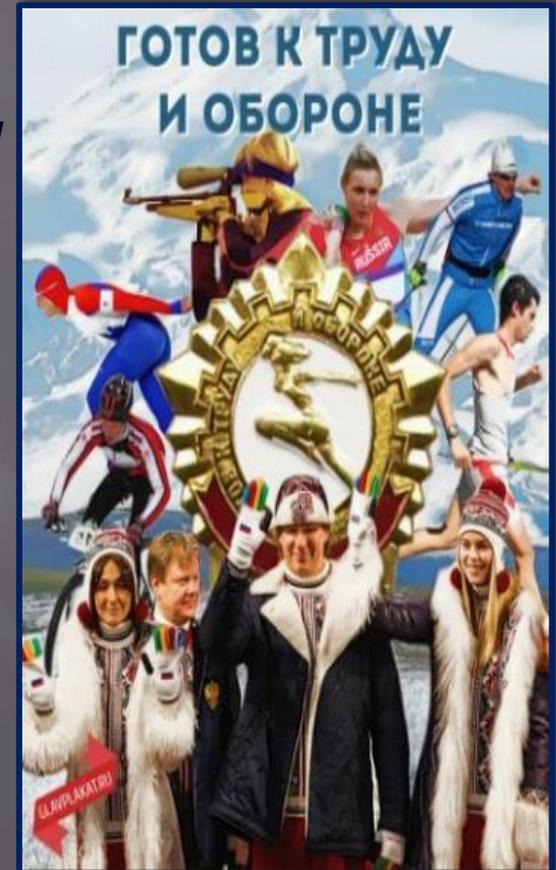


ГТО – XXI век

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*

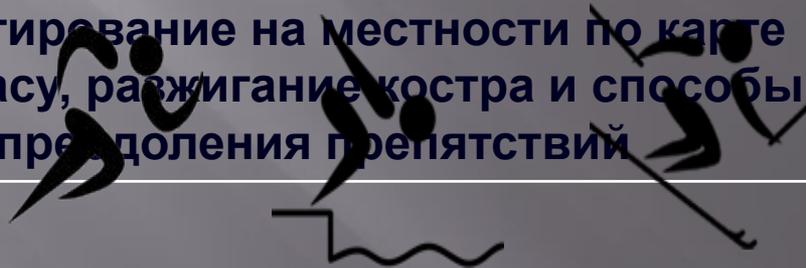
*доступность;
медицинский
контроль;*

*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		скандинавская ходьба



Значки ГТО

В прошлом было:

**2 вида
значков:**

- *Золотой*
- *Серебряный*



Значки ГТО

Сейчас в России:

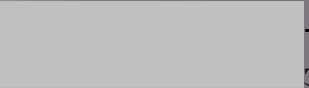
**3 вида
значков:**

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

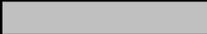


1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

 - 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 голчком 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		
		Бронз 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					
	или кросс на по пересеченной местности*	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.

**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 ...

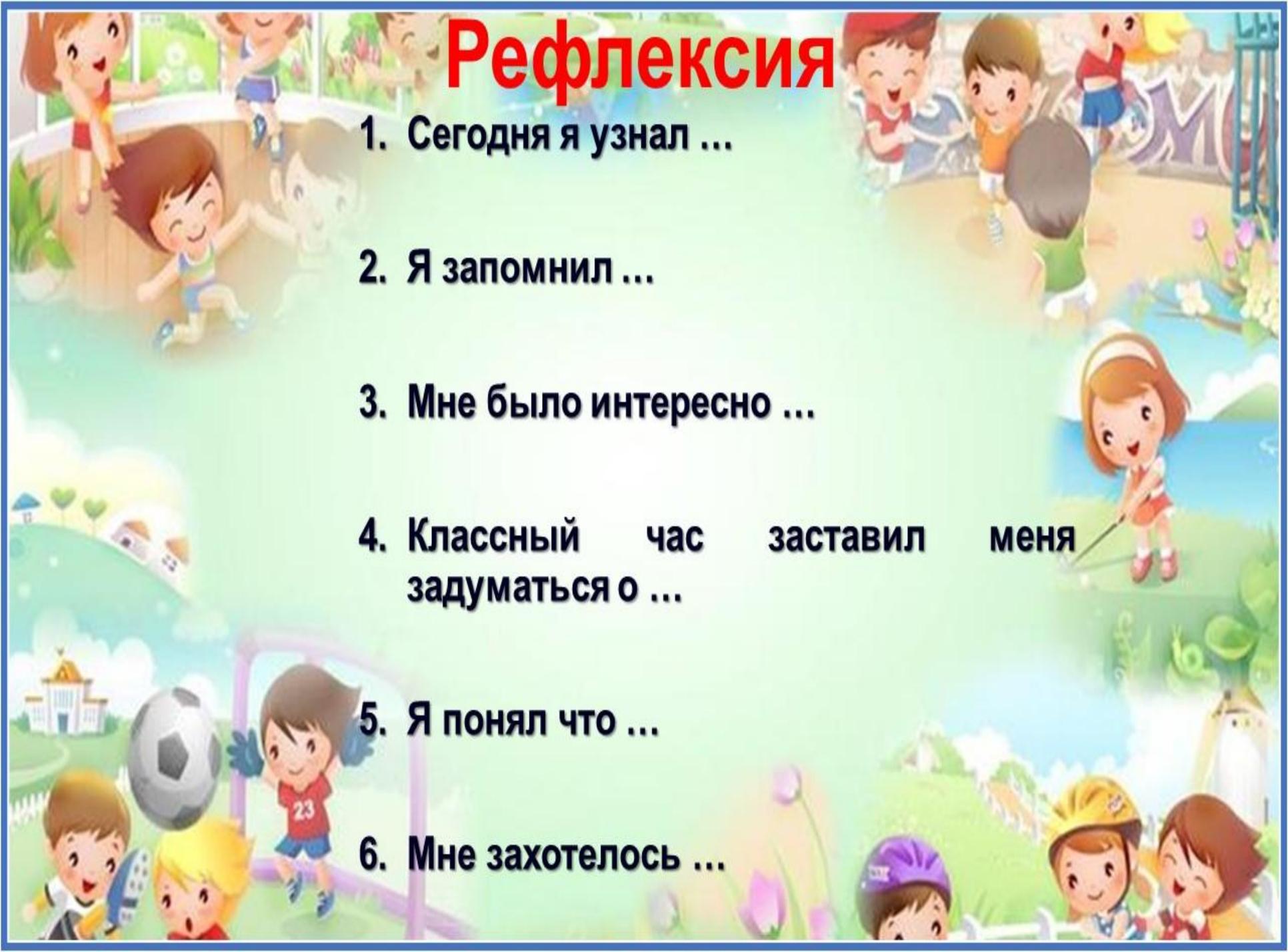
2. Я запомнил ...

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>