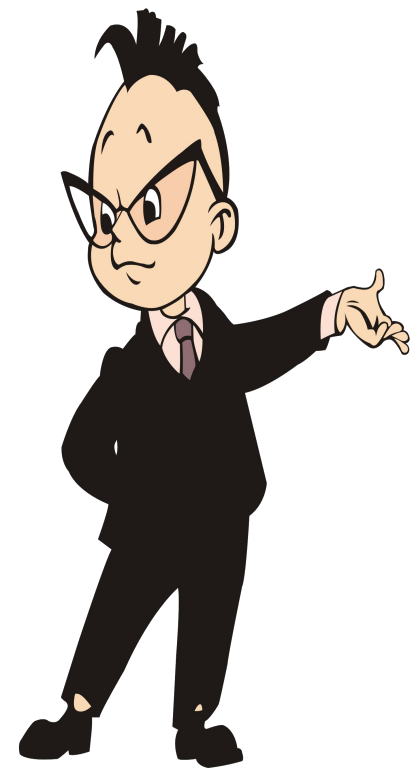


ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ “ГТО”

Выполнила : Проломова Яна
Дмитриевна
Учитель физической культуры
МОУ «СОШ № 34» г.Магнитогорск



Совсем недавно вновь ввели сдачу нормативов ГТО, с целью пропаганды население к занятием спортом и мотивации к участию спортивно-массовым мероприятиям, именно поэтому эта тема сейчас актуальна и востребована.



«Готов к труду и обороне» (ГТО) — это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Испытания «Готов к труду и обороне» поступило в 1930 году.

Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году.

Был утвержден новый перечень испытаний.



Структура комплекса ГТО (11 ступеней)

XI ступень: 70 лет и старше

X ступень: 60 – 69 лет

IX ступень: 50 – 59 лет

VIII ступень: 40 - 49 лет

VII ступень: 30 - 39 лет

VI ступень: 18 - 29 лет

V ступень: 16 - 17 лет

IV ступень: 13 - 15 лет

III ступень: 11 - 12 лет

II ступень: 9 - 10 лет

I ступень: 6 - 8 лет



2 СТУПЕНЬ 9-10 ЛЕТ

1. Бег на 60 м (сек.)
2. Бег на 2 км (мин., сек.)
3. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)
7. Метание мяча весом 150 г (м)
8. Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
9. Плавание на 50 м (мин., сек.)
10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
11. Туристический поход с проверкой туристических навыков

НОРМАТИВЫ ГТО

Нормативы для мужчин.

С самыми сложными испытаниями предстоит справиться шестой ступени у мужчин (18-29 лет).

Обязательные испытания :

- наклон вперед из положения стоя,
- подтягивания,
- прыжки в длину с разбега,
- бег на дистанции 2 км и 100 м.

Помимо 5 обязательных нормативов,

мужчины должны выполнить еще минимум 3 норматива на свое усмотрение для получения золотого знака.

Например, можно метнуть спортивный снаряд массой 700 г на 37 м или пробежать 5 км на лыжах.

А также дополнениями являются стрельба из электронного и пневматического оружия, кросс на 5 км с пересечением местности и туристический поход с проверкой туристических навыков.

Нормативы для женщин.

Пик формы у женщины приходится на 18-24 годы жизни.

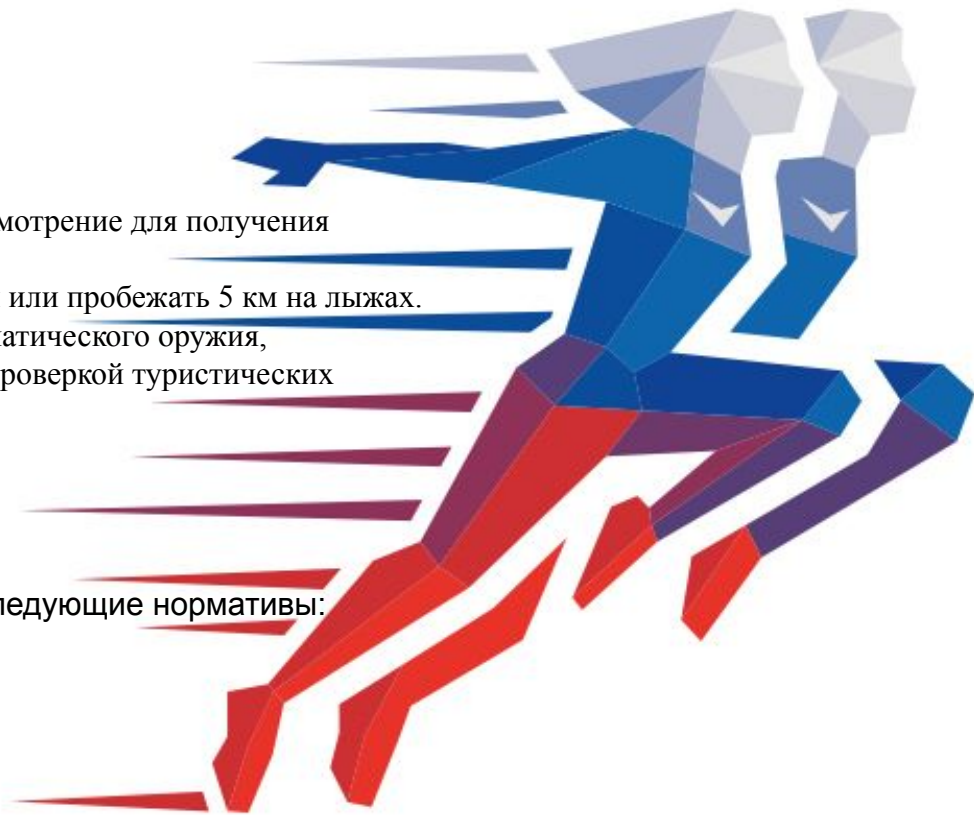
Для получения золотого знака женщина должна выполнить следующие нормативы:

- прыжок в длину с разбега,
- бег на 2 км и 100 м.
- наклон вперед в положении стоя,
- подъем туловища в положении лежа,
- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Что касается испытаний по выбору, то к ним относятся

- метание снаряда 500 г, плавание в бассейне и бег на лыжах.

При желании можно отдать предпочтение стрельбе или туристическим походам.



Каждый норматив выполняется на определенный результат , за который дают значки.

Их всего три вида: золотой, серебрянный и бронзовый.



ЦЕНТРЫ СДАЧИ ГТО



В столице действует около 30 центров тестирования комплекса ГТО. Места для тестирования есть во всех городских округах.

Нормативы можно выполнить и на временных площадках в рамках городских фестивалей и праздников.

ЦЕНТРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ГОРОДА МАГНИТОГОРСКА

Место расположения: ул. Набережная 7
Телефон: 26-64-88, +7 909 095 72 93,

Место расположения: Экологический парк,
ул Лесопарковая 1
Телефон: + 7 909 098 91 96, 21-21-11

Место расположения: Спортивный клуб «Ровесник»,
ул. Советская 156
Телефон: +7 904 974 18 69



ДЛЯ ЧЕГО НАМ НУЖНО ГТО?



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

Имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз.



Когда ,ты уже сдал, нормативы ГТО,
то ты получаешь значок.

Золотой значок ГТО при
поступлении в ВУЗ.
Даёт дополнительные привилегии
на поступление
в высшее учебное заведение,
вашей мечты.
От 14 октября 2015 г.ВУЗы обязаны
учитывать
наличие золотого значка при
подсчете баллов,
что вполне может перевесить чашу
весов в вашу сторону.
Также, если Вам присвоен данный
знак отличия,
то Вы можете получить повышенную
стипендию при обучении.



АТЫ ГОТОВ



СДАТЬ НОРМЫ ГТО?

memesmix.net



**МОЛОДЕЖЬ —
НА СТАДИОНЫ!**



**Спасибо за
внимание!**



**Будьте
ЗДОРОВЫ!!!**

