

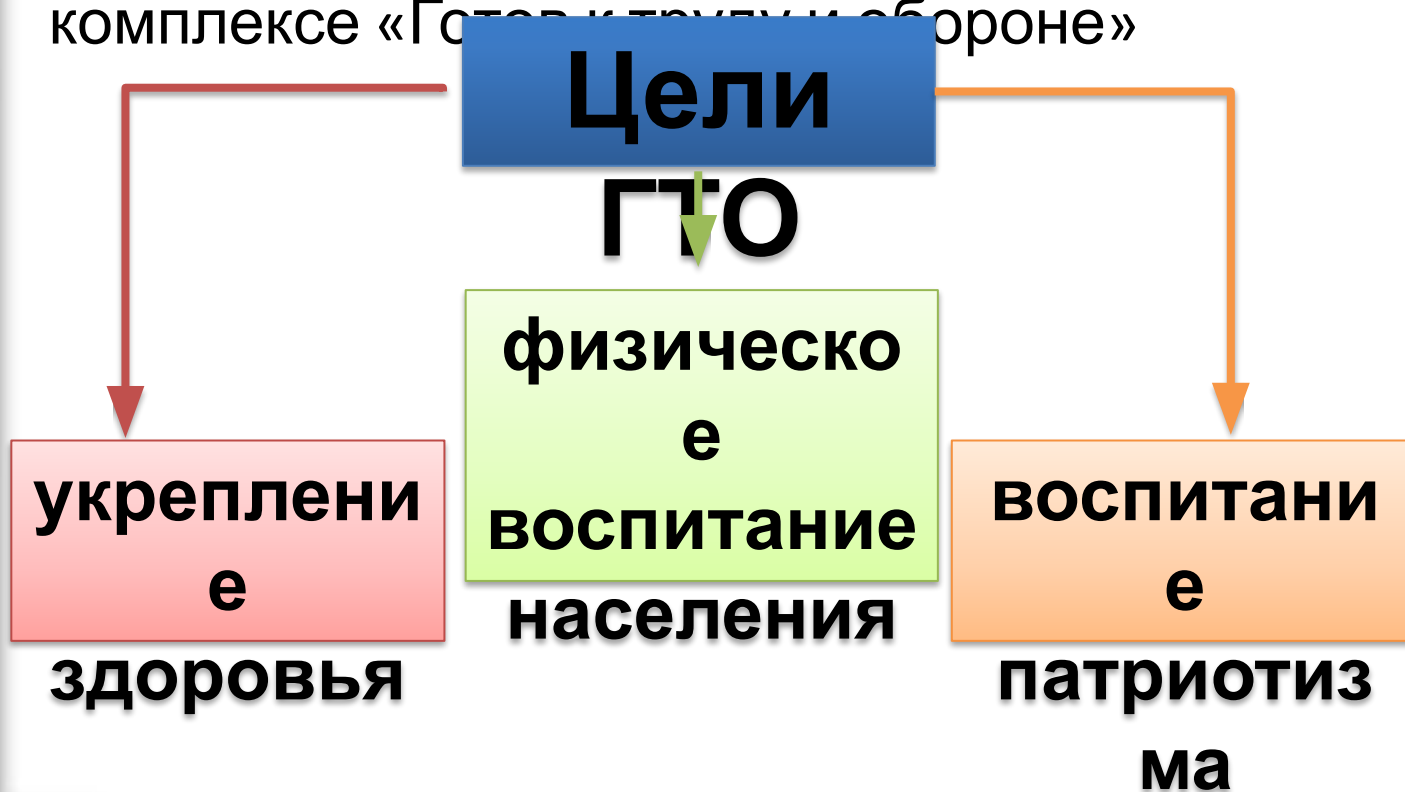


МАОУ многопрофильный лицей №20
Учитель Коробова Надежда Яковлевна

Тренировочные упражнения по лёгкой атлетике как метод подготовки к выполнению норм ГТО

Что такое ГТО?

Готов к труду и обороне (ГТО) — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»"





Задачи физического воспитания

*укрепление
здоровья
учащихся*

*содействие
правильному
физическому
развитию*

« Королева спорта »

Виды лёгкой атлетики

бег

ходьба

прыжки

метания

многоборья



Развитие физических способностей тренировочными упражнениями по лёгкой атлетике

Скоростные

Выносливость

Координационные

Скоростно -силовые



Нормы ГТО по легкой

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 1 СТУПЕНЬ

№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний
	— бронзовый значок	— серебряный значок	— золотой значок	— бронзовый значок	— серебряный значок	— золотой значок	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ							
1.	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2	Челночный бег 3x10 м (сек.)
	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9	или бег на 30 м (сек.)
2.	Без учета времени						Смешанное передвижение (1 км)
НА ВЫБОР							
3.	110	115	135	115	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
4.	2	3	4	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)



Нормы ГТО по лёгкой атлетике

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 2 СТУПЕНЬ

		— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок	
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет							
		Мальчики			Девочки				
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)									
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0		
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00		
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ									
3.	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		
4.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17		



Нормы ГТО по легкой

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ

		— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок	
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет							
		Мальчики			Девочки				
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)									
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3		
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00		
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30		
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ									
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300		
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165		
4.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22		



Нормы ГТО по легкой

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ

— бронзовый значок
 — серебряный значок
 — золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26



Нормы ГТО по лёгкой атлетике

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	— бронзовый значок	— серебряный значок	— золотой значок	— бронзовый значок	— серебряный значок	— золотой значок	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
3.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ							
4.	—	—	—	27	32	38	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)

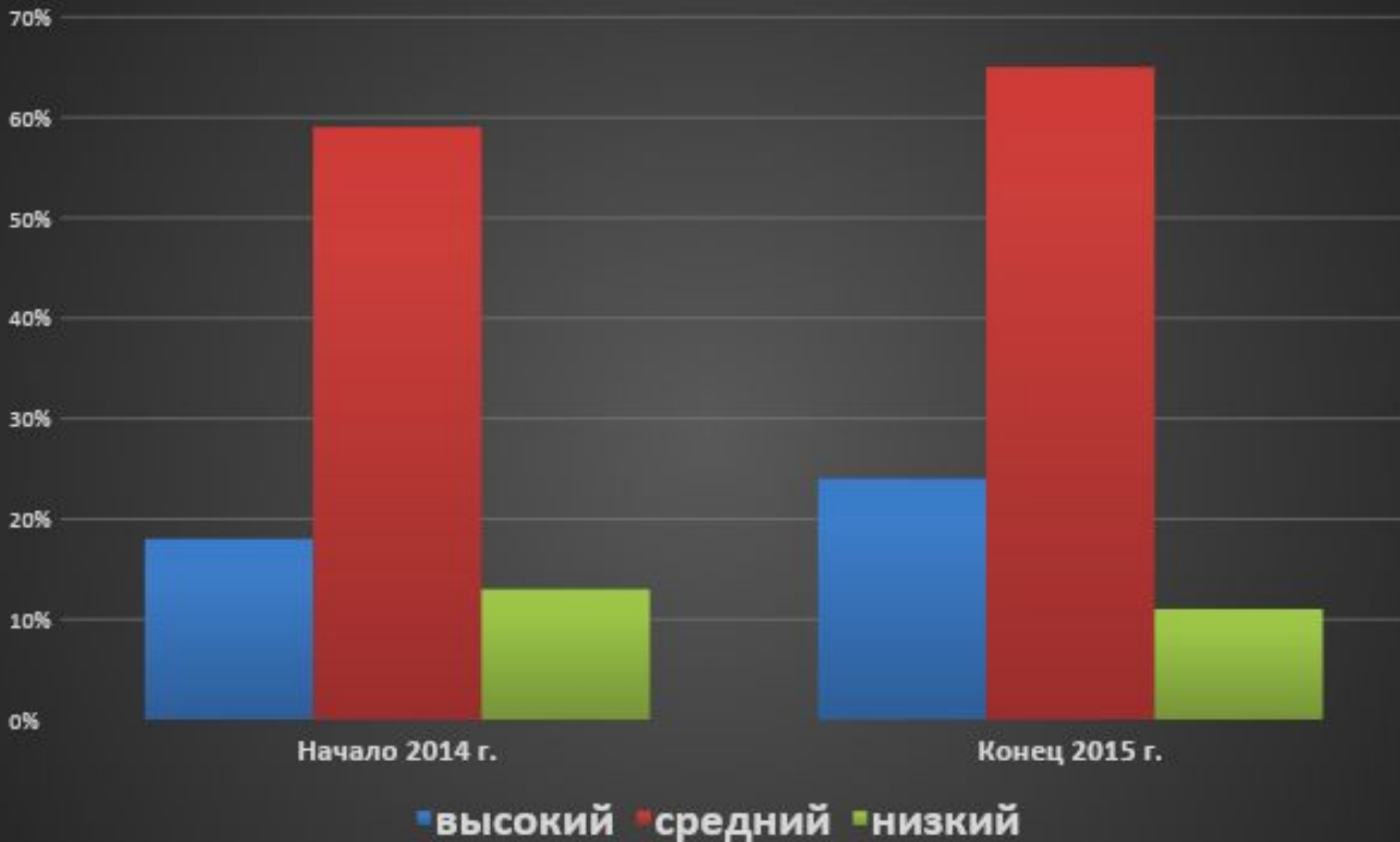


Структура и формы занятия тренировочными упражнениями по лёгкой атлетике в школе

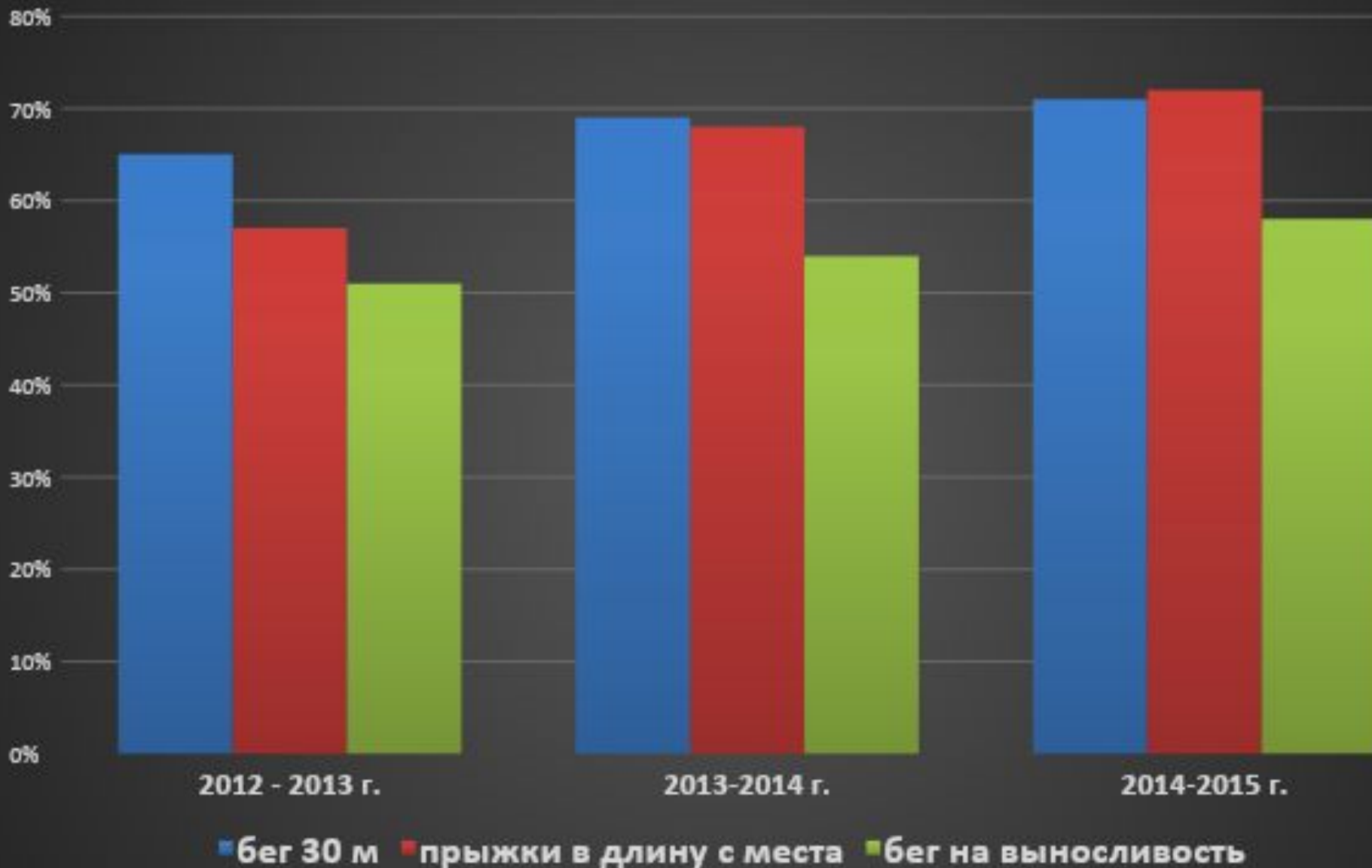


- Урочные занятия
- Секционные занятия
- Самостоятельные занятия
- Учебно-тренировочные занятия
- Соревнования
- Эпизодические формы занятий

Уровень физического развития



Показатели физической подготовленности школьников



Внеклассная деятельность



Спортивные походы

*Соревновательная
деятельность*

Дни здоровья

*Спортивные
праздники*

Соревновательная деятельность

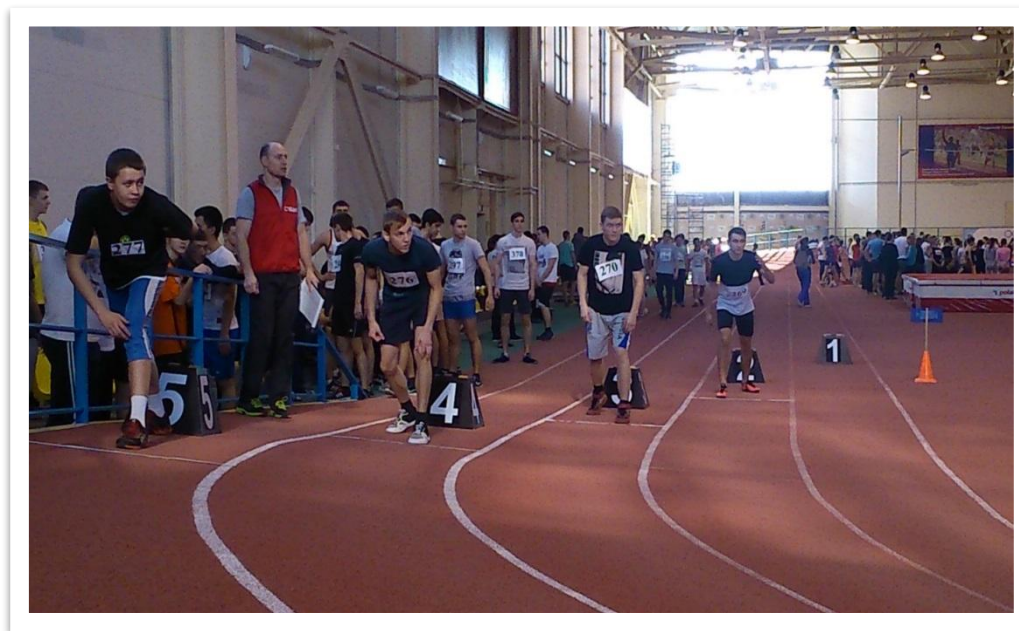


Дни здоровья и спортивные праздники





*Участие в областном Фестивале
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплексам «Готов к
труду и обороне» среди
выпускников общеобразовательных
организаций*



Вывод

Обобщая вышесказанное, необходимо подчеркнуть огромное значение тренировочных упражнений по лёгкой атлетике для всестороннего развития личности учащегося, подготовке его к жизни, труду и защите Отечества.

