TTO

Готов к Труду и Обороне

НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАЮТ УЧАЩИЕСЯ СО 5 ПО 6 КЛАСС:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3х10
- ⊚ Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Наклон вниз с прямыми ногами
- ⊙ Лыжные гонки 1, 2 км

НОРМАТИВ ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- ⊚ другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45°;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.

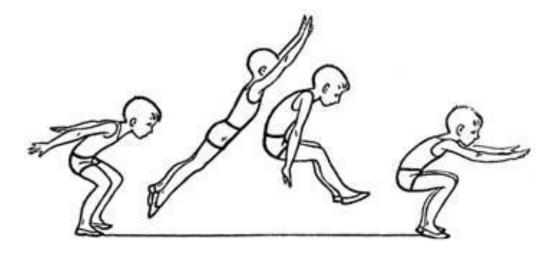




НОРМАТИВ ГТО «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление

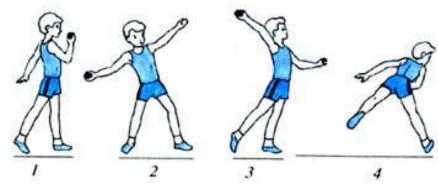


НОРМАТИВ ГТО «МЕТАНИЕ МЯЧА»

Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

- Держание мяча
- Замаха
- Броска



НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

- У юношей используется подтягивание на высокой перекладине. Существует 2 вида подтягивания:
- Подтягивания прямым хватом
- Подтягивания обратным хватом

У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

• Подтягивания прямым хватом

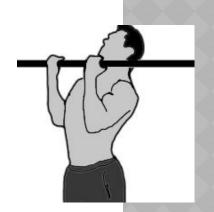
Традиционный вариант. <u>Основной акцент:</u> на мышцы спины и предплечье

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширин плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.

• Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

• Подтягивание на низкой перекладине:

Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват — прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Различают два стиля катания на лыжах:

- Классический стиль лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга
- Коньковый стиль лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.



Лыжи изготавливают из 2 материалов:

- Дерева
- Пластика

Сегодня большим спросом пользуются именно пластиковые лыжи, а деревянные лыжи уже мало где можно купить. Пластиковые лыжи имеют много преимуществ перед деревянными. Они прочнее, долговечнее — не расслаиваются и не намокают, они легче и скоростнее. На пластиковых лыжах можно кататься даже в оттепель