Готов к Труду и Обороне

Презентацию выполнила
инструктор по физической культуре
БМАОУ СОШ № 11
Герасимова Анастасия Дмитриевна

С 1 сентября 2014 года по поручению президента России, снова вводится физкультурный комплекс ГТО. Сдавать спортивные нормативы будут с 6 лет. За хорошие результаты обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и знаний.

Новая система предусматривает 11 возрастных групп. Теперь физические упражнения могут сдавать дети от 6 лет и даже 70-летние.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превратилось в первоочередную социальную проблему.

Возрождение традиций ГТО позволит в наилучшей степени познакомить детей с программой ГТО и традицией их проведения, расширить и закрепить знания детей и родителей о здоровом образе жизни; совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей; содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Цель Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО:

Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан РФ

Задачи комплекса ГТО:

1) Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культуры и спортом;
2) Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3) Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культуры и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4) Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий

Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.

Вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

1 ступень ГТО возраст 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 3х10 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
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или 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 видов (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.

Обязательные испытания (тесты):

1. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 М

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

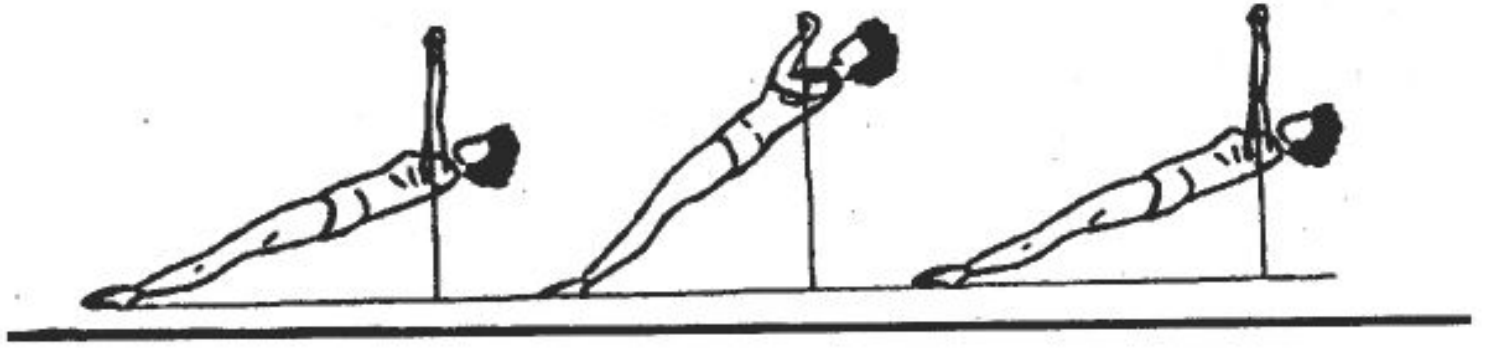
2. СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ 6-8 ЛЕТ

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

3. ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.



ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

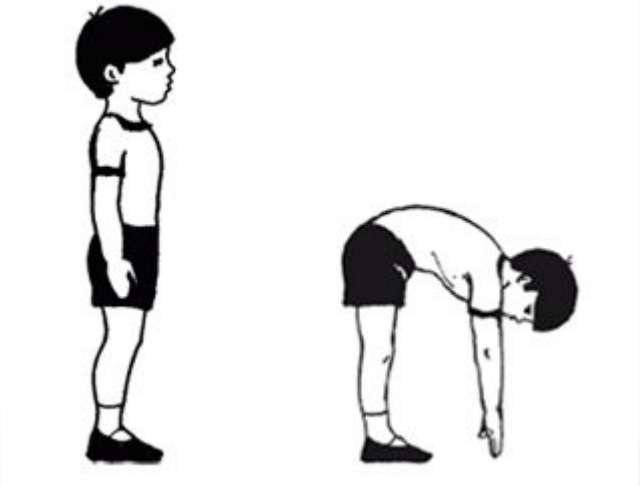
Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

4. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ ИЛИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».



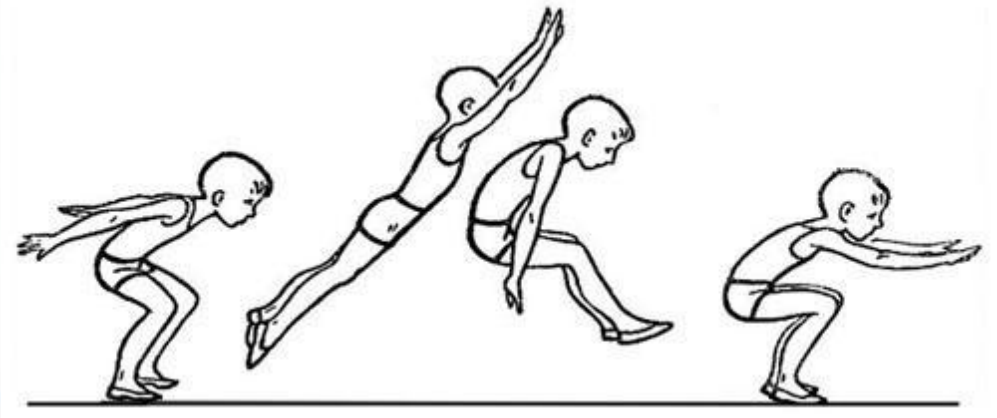
Испытания (тесты) по выбору:

5. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

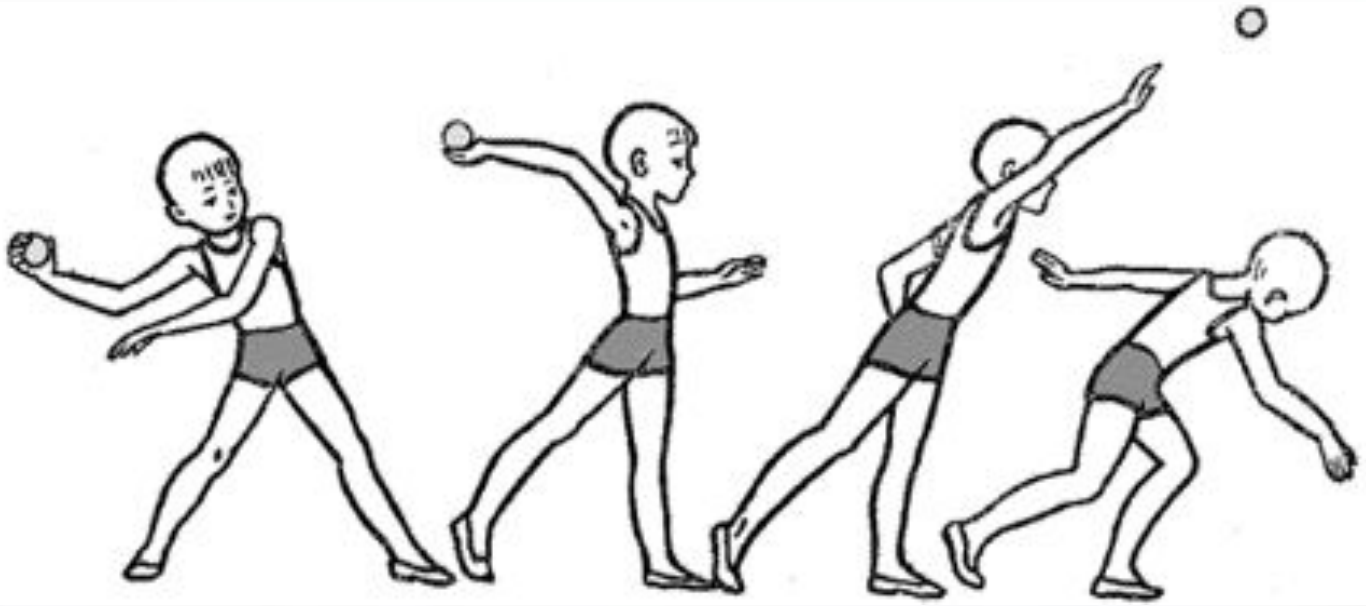
Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.



6. МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

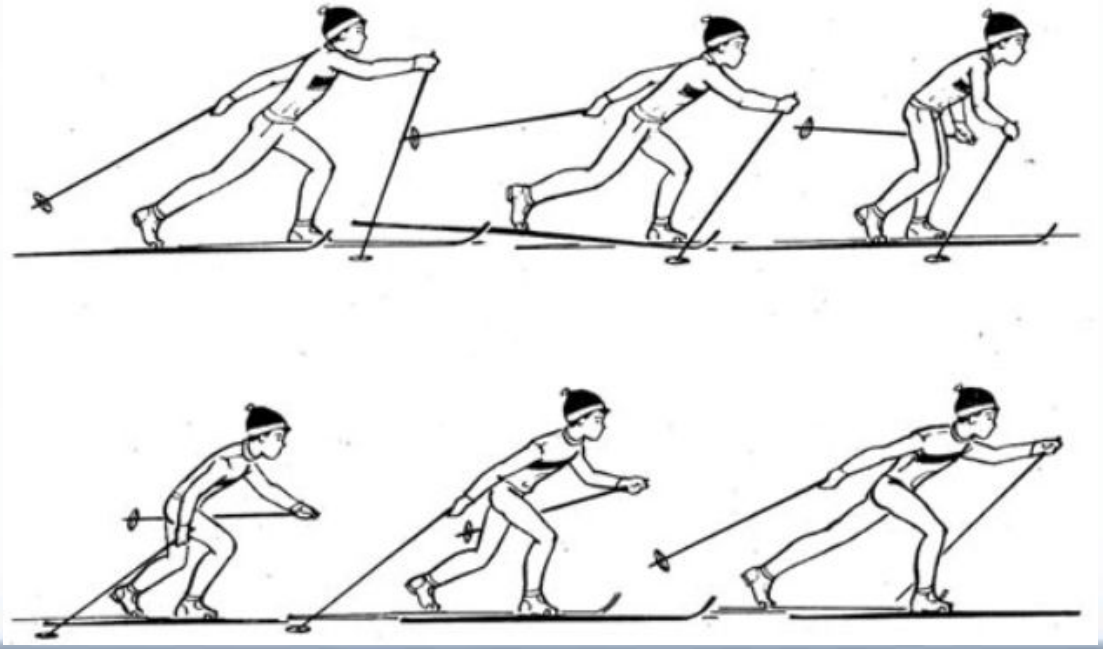
Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.



7. БЕГ НА ЛЫЖАХ

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 No 189.

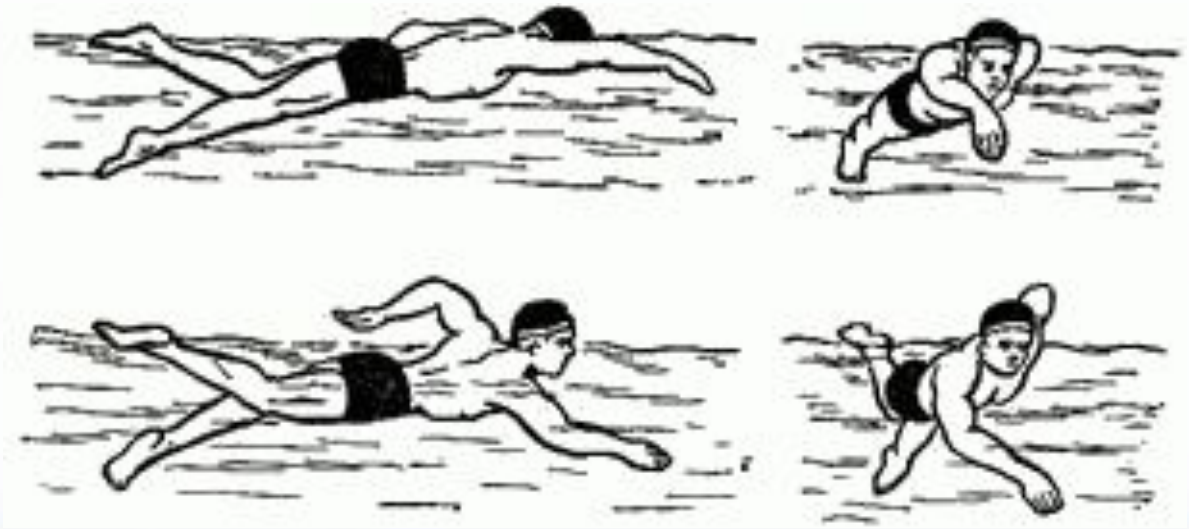


8. ПЛАВАНИЕ

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки. Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела. В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.



ГТО – путь к здоровью и успеху

НАГРАДЫ

1 место

2 место

3 место

Всероссийский спортивно-оздоровительный комплекс –

УЧАСТВУЕТ ВСЯ СТРАНА!

БЕГ
на средние и длинные дистанции

ПОДТЯГИВАНИЕ
на перекладине

Наклон туловища

Отжимания

БЕГ НА ЛЫЖАХ
в зимний период

МЕТАНИЕ МЯЧА

ПРЫЖОК
в длину

ПЛАВАНИЕ

РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,
ГОРДИСЬ СВОИМИ ПОБЕДАМИ!

Ступени норм ГТО

Для детей и школьников

Физическое развитие ребенка – это, прежде всего двигательные навыки. Координацию движений определяют развитием мелкой и большой моторики. Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем. С точки зрения психологов, динамика физического развития неразрывно связана с психическим и умственным развитием.

Зачем выполнять ГТО в 21 веке?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытания комплексом ГТО, есть одна общая черта, - целеустремленность. Именно эта черта является наиболее важной для людей 21 века.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

ГТО – это возрождение массового и детского спорта

Всю необходимую информацию можно найти на сайте:

http://www.gto.ru

Указ президента РФ В.В. Путина № 172 «О Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»):

http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf

Положение о ВФСК ГТО:

http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea7a54d0485.pdf