



Расскажи о ГТО



Работу выполнили:

ученики 7-9 класса

Рудовского филиала МБОУ «Пичаевская СОШ»

Акатушева Алина, Бадина Елизавета , Егина

Дарья,

Руководитель :

Чиркова Светлана Владимировна

2020год

История ГТО



- Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.
- С 1 сентября 2014г. в соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014г. начал свое действие Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» с целью формирования у людей потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.



Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

Также глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году. Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО.

Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его назвали «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года.



Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 лет до 70 лет и старше), для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



Бронзовый значок



Золотой значок



Серебряный значок

ГТО – ЭТО ВСЕГДА ПРАЗДНИК



РАВНЯЕМСЯ НА НАШИХ ПЕДАГОГОВ



ФЕСТИВАЛЬ «ОТ ЗНАЧКА ГТО – К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ»



Мы гордимся нашими учителями, они заинтересовали нас своим примером сдачи всероссийского комплекса ГТО и подтвердили это получив серебряные и бронзовые знаки отличия. ГТО- это здорово и престижно, а также стремление получить знак отличия.

КОНКУРС РИСУНКОВ «ГТО - ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ»



Районный фестиваль ГТО



НОРМАТИВ ГТО – БЕГ НА 1500М – 2000М



НОРМАТИВ ГТО - ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ



III – IV ступень



V- ступень





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: 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.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

НОРМАТИВ ГТО – ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10М





Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две 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.

Норматив ГТО – 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.
- Ошибки:
 - 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
 - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
 - 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
 - 4) одновременное сгибание рук.

НОРМАТИВ ГТО – БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1КМ





- «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

Норматив ГТО – наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье





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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

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 «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Норматив ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу





Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее.

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.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ



В нашей школе Рудовском филиале МБОУ « Пичаевская СОШ» учителя и обучающиеся зарегистрированы на сайте ГТО. Нам нравится сдавать нормы комплекса ГТО и стремиться к высоким результатам. Мы благодарны нашему учителю физической культуры Чирковой Светлане Владимировне. Светлана Владимировна проводила классные часы, беседы круглые столы на тему : Что такое ГТО , и как это может нам пригодиться в будущем, и какая в этом польза. Вот наши достижения знаки отличия.





Физическая культура и спорт – целесообразная и полезная деятельность, инструмент всеобщего развития личности, необходимый для успешного выполнения нормативов «ГТО».

Государство тщательно следит за этим вопросом и старается контролировать образ жизни граждан, поэтому ВФСК ГТО можно по праву считать необходимой мерой при борьбе с малой активностью и снижению физической подготовленности людей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!

ВСТУПАЙТЕ в физкультурные коллективы,
в спортивные секции,

ЗАНИМАЙТЕСЬ ежедневно физической
культурой и спортом,

СДАВАЙТЕ нормы на значок **ГТО!**

© 2010 г. Москва, ул. Новая гора, «Волжанин» Тираж 1000 № 01, 2010-01



Спасибо за внимание