

# ГТО

Готов к Труду и  
Обороне

**Подготовила: Учитель по  
физической культуре МАОУ  
«Лицей-интернат № 84 имени Гали  
Акыша»**

# ГТО - ЭТО

программа физкультурной подготовки в  
общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год.

Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2010 года программа начала свое возрождение.

# ЗНАК ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком



# СТУПЕНИ ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы

III ступень – 5-7 классы

IV ступень – 8-9 классы

V ступень – 10-11 классы

VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет

# НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАЮТ УЧАЩИЕСЯ СО 2 ПО 4 КЛАСС:

- ⊙ Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- ⊙ 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  $45^\circ$ ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

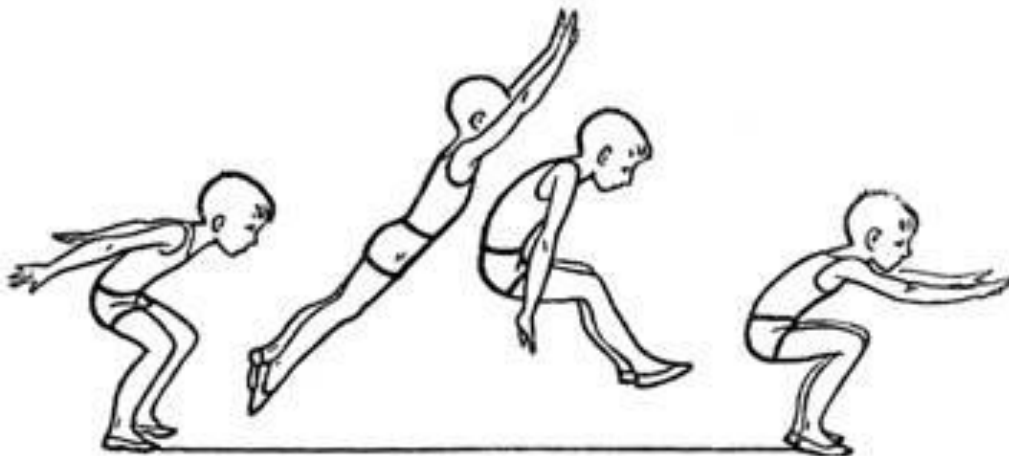
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



# НОРМАТИВ ГТО «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление

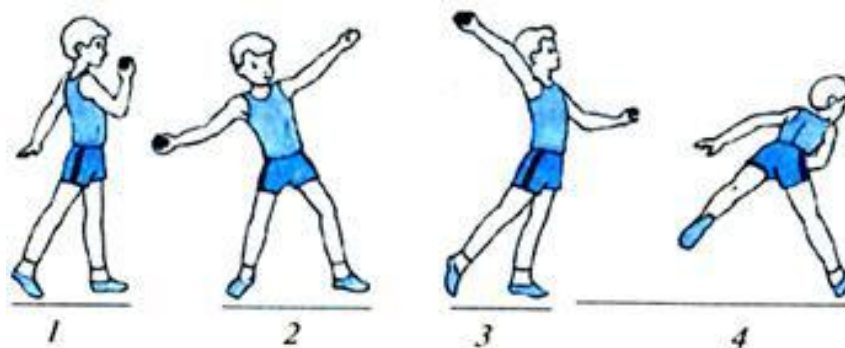


# НОРМАТИВ ГТО «МЕТАНИЕ МЯЧА»

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

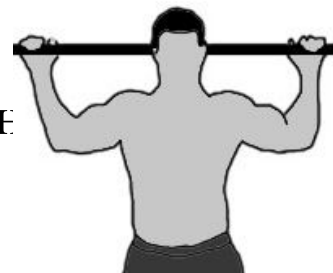
У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

## ◎ Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

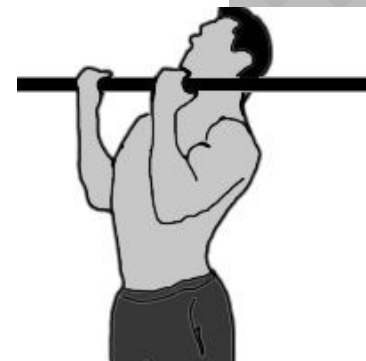
Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.



## ◎ 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»

Прежде чем приступать к тренировкам по подтягиваниям, нужно определить к какой группе относишься ты. Выполняй предписанный комплекс 2-3 раза в неделю и через месяц протестируй себя и внеси коррективы.

## ○ **Первая группа. Лучшая попытка от 0 до 1 раза.**

Рекомендации: выполняй только обратную часть подтягиваний. Подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а отпускайся только за счет силы рук. Между сериями отдыхай ровно 1 минуту.

### График тренировок:

1 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 5-6 секунд на отпускание

2 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 5-6 секунд на отпускание

3 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 8-10 секунд на отпускание

4 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 8-10 секунд на отпускание

## ○ **Вторая группа. Лучшая попытка от 2 до 4 раз**

Рекомендации: делай большее количество серий с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышц

### График тренировок

1 неделя: 8 серий, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха

2 неделя: 8 серий, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха

3 неделя: 8 серий, лучшая попытка, 90 секунд отдыха

4 неделя: 8 серий, лучшая попытка, 60 секунд отдыха

# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

## ◎ Третья группа. Лучшая попытка от 5 до 7 раз

Рекомендации: делай большее количество раз, чем обычно, не считая количество серий. Например если ты обычно выполняешь 3 серии по 6 раз, что в сумме будет 18, сделай 30 раз, не обращая внимания на количество серий.

### График тренировок:

Сделай максимальное количество подтягиваний, отдохни минуту и повтори попытку. Далее отдыхай сколько захочешь пока не сделаешь необходимое количество раз. Каждую неделю количество раз можно незначительно увеличивать.

## ◎ Четвертая группа. Лучшая попытка от 8 до 12 раз.

Рекомендации: подтягивайся с отягощением.

График тренировок: прикрепил к специальному поясу отягощение. Ты можешь подтянуться в 2-3 раза меньше чем обычно. Выполняй 4-5 серий с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сериями 60 секунд.

# 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



# НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

## Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

Замечание: если ваш вес намного больше (меньше) роста, указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

## Специальная таблица по которой можно вычислить длину лыж и палок:

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ.

1. Челночный бег 3х10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1, 1,5, 2, 3 км.
4. Смешанное передвижение 1, 2, 3, 4 км.
5. Скадинавская ходьба на 2,3,4 км.
6. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
9. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
10. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
11. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2,3 ,5 км.
12. Стрельба из положения, сидя и стоя.
13. Туристический подход.



# ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ:

## **Возрастные ступени:**

I ступень 1-2 классы (6-8 лет)

II ступень 3- 4 классы (9-10 лет)

III ступень 5-6 классы (11-12 лет)

IV ступень 7-9 классы (13-15 лет)

V ступень 10-11 классы (16-17 лет)

VI ступень 18-29 лет

VII ступень 30- 39 лет

VIII ступень 40-49 лет

IX ступень 50-59 лет

X ступень 60-69 лет

XI ступень 70 лет и старше