



«Дорога к себе»

**Добро нести, добру
учить,
Добиться цели через
трудности
Любовью истине
служить-
Я называю это
мудростью.**



Евдокимова Наталья Владимировна





«Россия – спортивная держава»



УЧИС



СТАРАЙ

СЯ,

ДОСТИГА

Й,

СТРЕМИ

СЬ



И

ПОБЕЖДАЙ

**«80% населения
России не
занимаются
физической
культурой и спортом,
а это 4/5 всего
населения России»**

**Указ Президента Российской
Федерации от 24 марта 2014 г. №
172 «О Всероссийском
физкультурно-спортивном
комплексе «Готов к труду и
обороне»**



ГЛАВНАЯ

ЗАДАЧА -

сохранение и

укрепление

ЗДОРОВЬЯ

подрастающего

Педагогическая концепция:

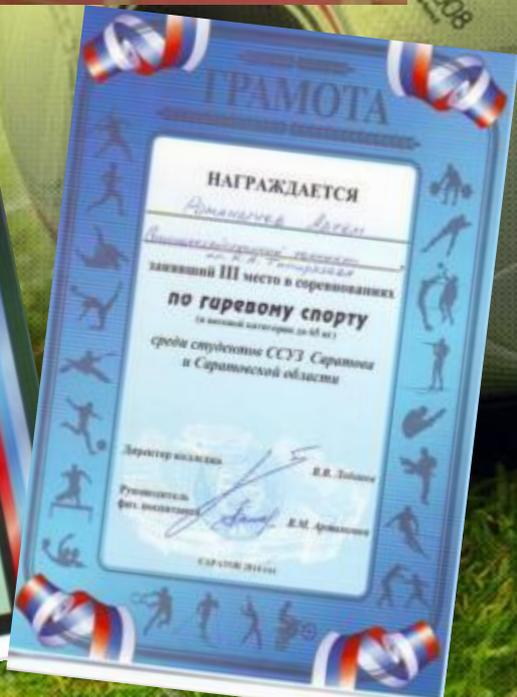
1. ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ

2. Закрепление потребности в
регулярных
занятиях физическими упражнениями

3. Формирование понимания
необходимости самостоятельных
занятий
физическими



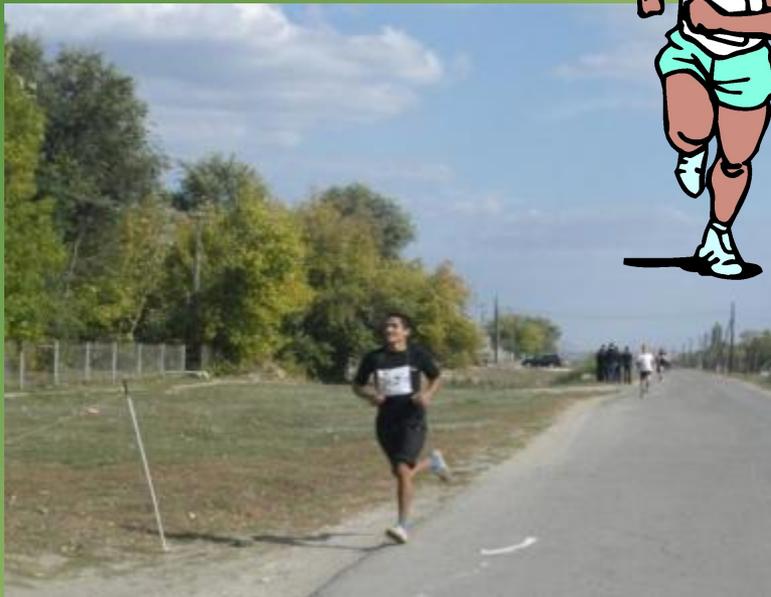
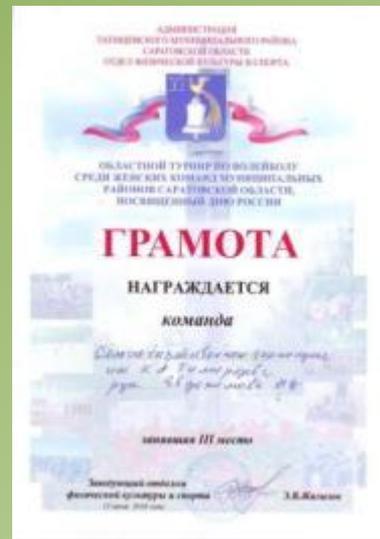


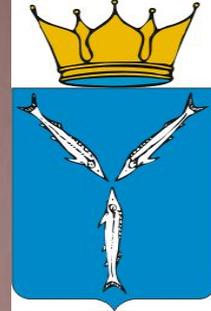












VIII Всероссийские сельские летние спортивные игры открыты!





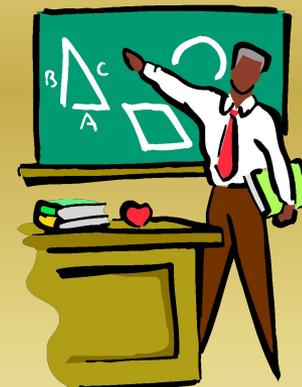
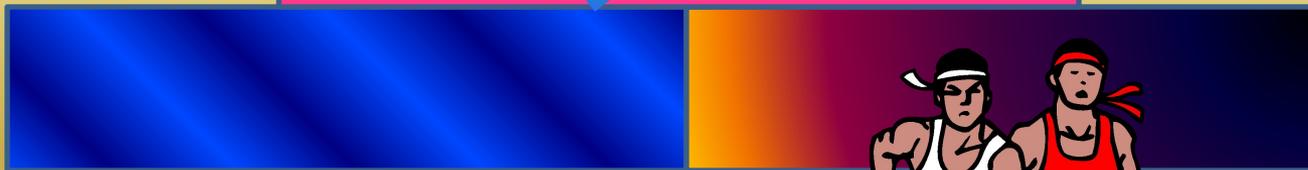
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



ГОТО
В

К
ТРУДУ

И
ОБОРОНЕ



5 ступень - Нормы ГТО 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	1
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	4
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	2
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	-	
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	-	-	-	-	
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета	0.41	Без учета	Без учета	1	
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	2
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	3
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

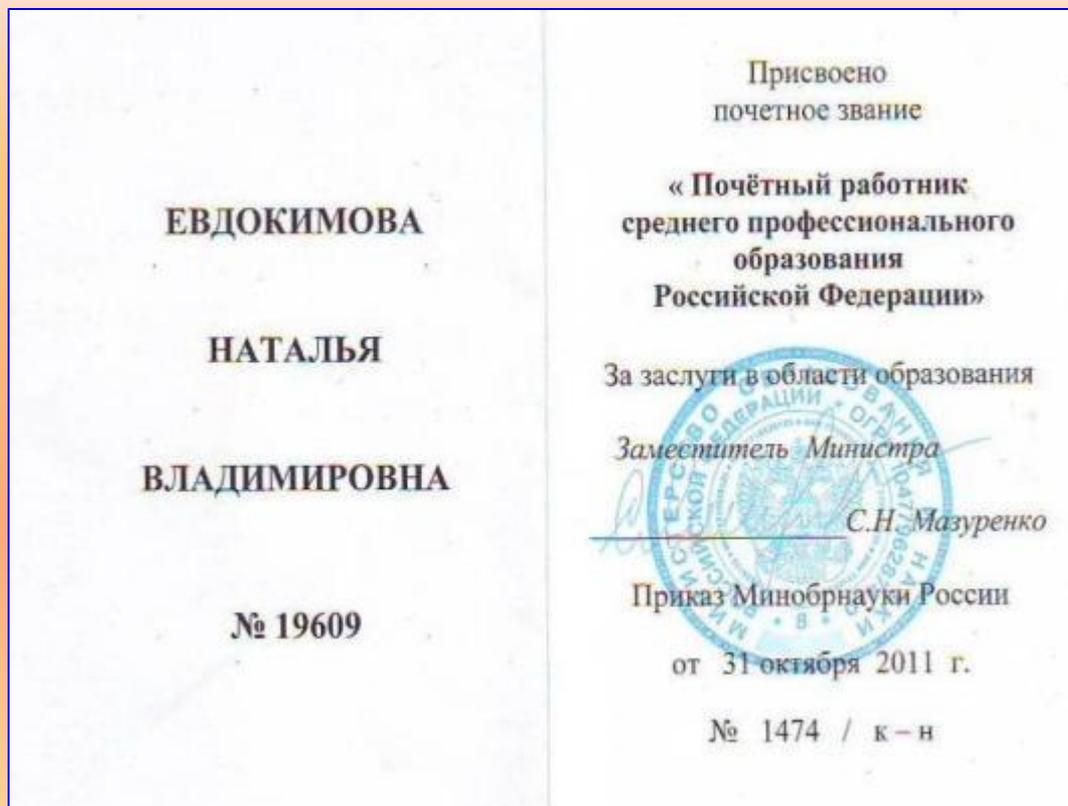
**Наш девиз:
быстрее, выше,
сильнее!!!**



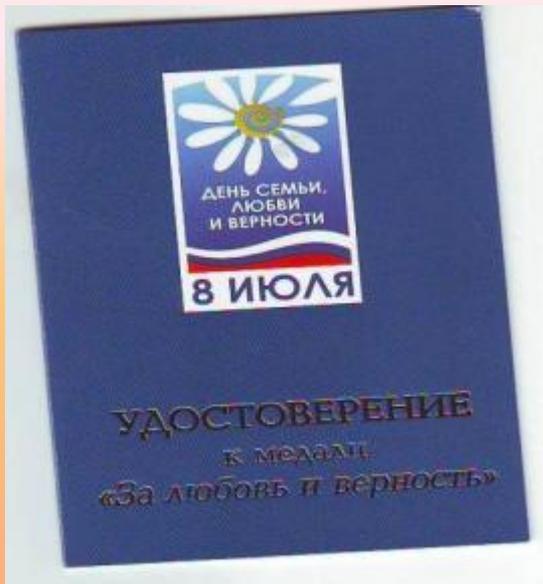
Достижения



Почетный работник среднего профессионального образования



Общественная медаль «За любовь и верность»





**ЗДОРОВАЯ
РОССИЯ**