

ПО страницам



Выполнил учащийся Борщевского филиала
МБОУ Заворонежской СОШ, Мичуринского
района, Тамбовской области

Кирсанов Денис

Что такое ГТО?



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**



БУДЬ ФИЗКУЛЬТУРНИЦЕЙ!

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

А что сегодня?

- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



**В.В.Путин предложил
воссоздать систему ГТО в
новом формате с
современными
нормативами.**

Для чего нужен комплекс ГТО?

•Цель:

- Приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни.

•Задачи:

- массовое внедрение комплекса ГТО,
- охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Ступени ГТО

- 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.



Выполни нормы ГТО!

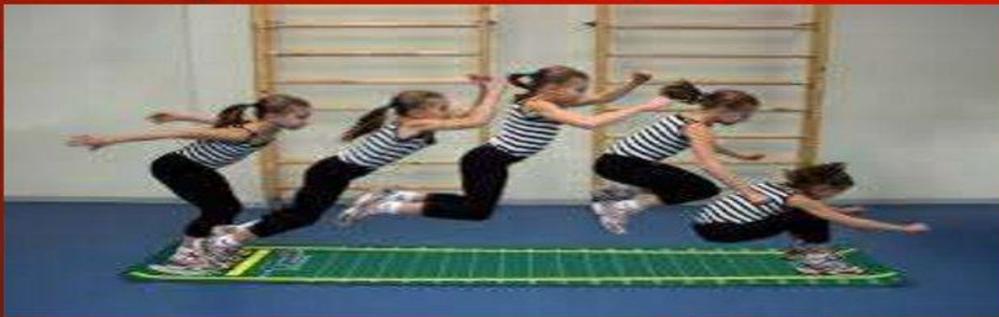


Прыжок в длину с места

Техника прыжка в длину с места

Исходное положение перед прыжком – «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад в стороны).

Отталкивание производится обеими ногами до полного их выпрямления в коленных суставах с одновременным выносом рук вперёд и вверх. В полёте ноги сгибаются в коленях и выносятся вперёд. Во время приземления выполняется приседание, руки выносятся вперёд и в стороны, обеспечивая таким образом мягкое и устойчивое приземление.



Прыжок в длину с

места



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

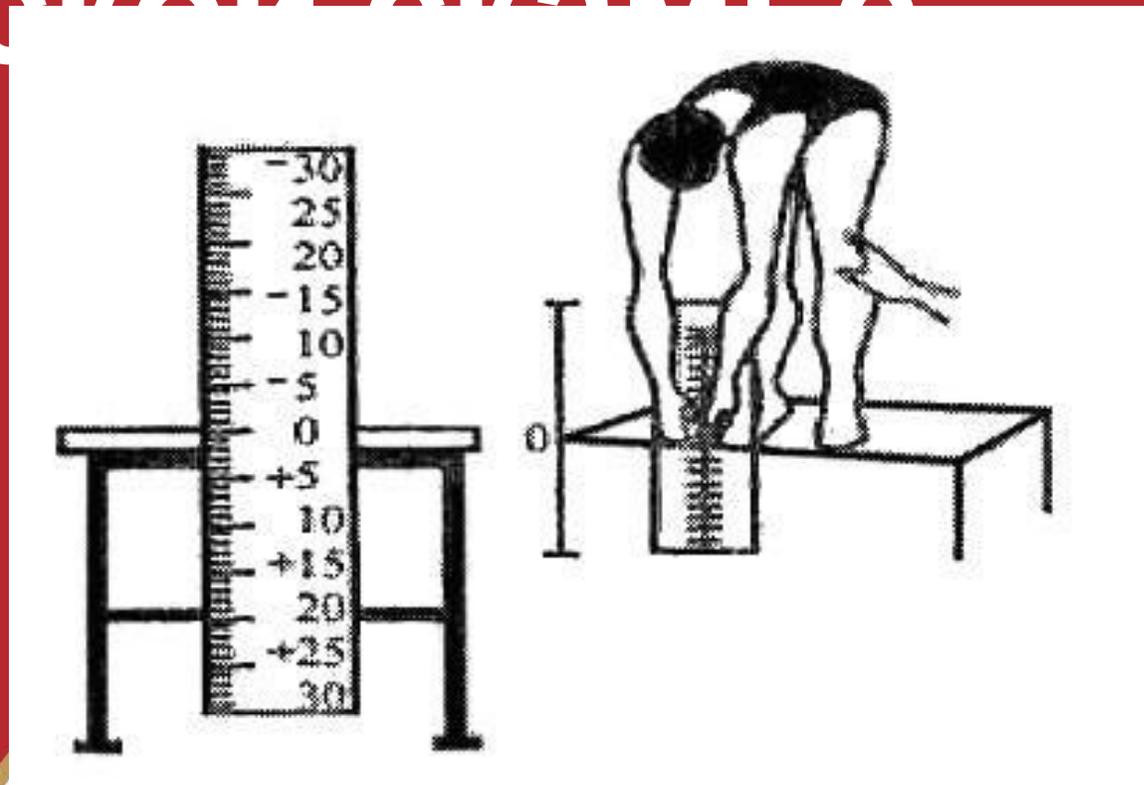
III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|----------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| 0. | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |

Наклон вперед из положения стоя на

гимнастической скамье

- стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.



Наклон вперед из положения стоя на



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

Поднимание туловища из положения лежа на

спине

- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.



Поднимание туловища из положения лежа на



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)*

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |



ГТО - путь к здоровью

Спасибо за внимание!

