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

МКОУ «Гимназия №1 Искитимского района»

В известном детском стихотворении С.Я.Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.

Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

© Макян Гарегин Андреевич

ДОСАРМ

ДОСАВ

ДОСФЛОТ

1927-1948 **1948-1951** **1951-1991**

© Макян Гарегин Андреевич

© Макян Гарегин Андреевич

1991-2009 **2009-наст. время**

© Макян Гарегин Андреевич

© Макян Гарегин Андреевич

III ступень
(возрастная группа от 11 до 12 лет)
Виды испытаний (тестов) и нормативы

© Макян Гарегин Андреевич

Всего предлагается 10 испытаний (тестов)

Мальчики и девочки

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	8	7	6

© Макян Гарегин Андреевич

Обязательное испытание №1

Мальчики

Бег на 60 м (с)	9,9	10,8	11,0

Девочки

То же	10,3	11,2	11,4

© Макян Гарегин Андреевич

Обязательное испытание №2

Мальчики

Бег на 1,5 км (мин, с)	7.10	7.55	8.35

Девочки

То же	8.00	8.35	8.55

© Макян Гарегин Андреевич

АЛЬТЕРНАТИВА

Мальчики

Бег на 2 км (мин, с)	9.30	10.00	10.25

Девочки

То же	11.30	12.00	12.30

© Макян Гарегин Андреевич

Обязательное испытание №3

Мальчики

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	4	3

© Макян Гарегин Андреевич

Обязательное испытание №3

Девочки

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	11	9

© Макян Гарегин Андреевич

АЛЬТЕРНАТИВА

Мальчики

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	14	12

Девочки

То же	14	8	7

© Макян Гарегин Андреевич

Обязательное испытание №4

Мальчики и девочки

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук

© Макян Гарегин Андреевич

Испытание (тест) №5

		Мальчики	
Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280
		Девочки	
То же	300	260	240

© Макян Гарегин Андреевич

АЛЬТЕРНАТИВА

Мальчики

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	160	150

Девочки

То же	165	145	140

© Макян Гарегин Андреевич

Испытание (тест) №6

	Мальчики		
Метание мяча весом 150 г (м)	34	28	25
	Девочки		
То же	22	18	14

© Макян Гарегин Андреевич

Испытание (тест) №7

		Мальчики	
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	13.00	13.50	14.10
		Девочки	
То же	13.50	14.30	14.50

© Макян Гарегин Андреевич

АЛЬТЕРНАТИВА

Мальчики и девочки

Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	Без учета времени

© Макян Гарегин Андреевич

АЛЬТЕРНАТИВА

Мальчики и девочки

Кросс на 3 км по пересеченной местности для бесснежных районов	Без учета времени

© Макян Гарегин Андреевич

Испытание (тест) №8

	Мальчики	
Плавание 50 м (мин, с)	0.50	Без учета времени
	Девочки	
То же	1.05	Без учета времени

© Макян Гарегин Андреевич

Испытание (тест) №9

	Мальчики и девочки		
Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	20	15	10

© Макян Гарегин Андреевич

АЛЬТЕРНАТИВА

Мальчики и девочки

Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	25	20	13

© Макян Гарегин Андреевич

Испытание (тест) №10

Мальчики и девочки

Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км

© Макян Гарегин Андреевич

Источники

- http://www.gto.ru/ - сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
- http://www.gto-normy.ru/ - сайт НОРМЫ ГТО СДАВАЙ
- http://www.dosaaf.ru/ - официальный сайт ДОСААФ РОССИИ
- http://docs.cntd.ru/ - Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации

© Макян Гарегин Андреевич