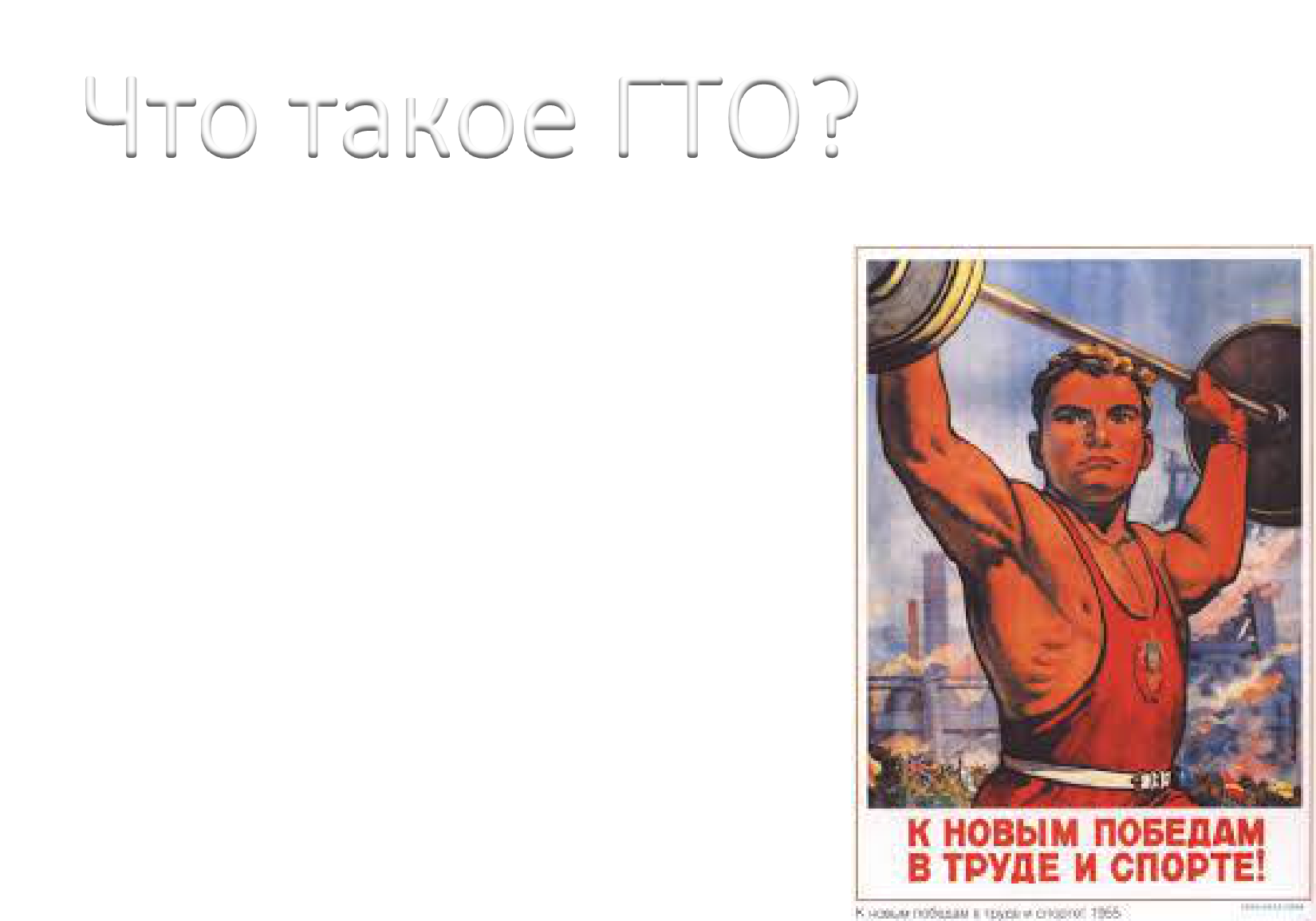


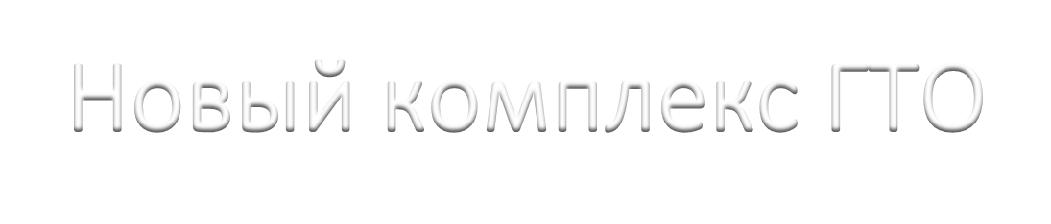
**Что такое ГТО?**

ГТО – это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год.

Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

* 2010 года программа начала свое возрождение.

**Новый комплекс ГТО**

**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.

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



**Ступени ГТО**

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

1. ступень – 1-2 классы

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

1. 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 2 - 4 класс:**

* Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3х10
* 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
* Плавание



**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°;
* тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

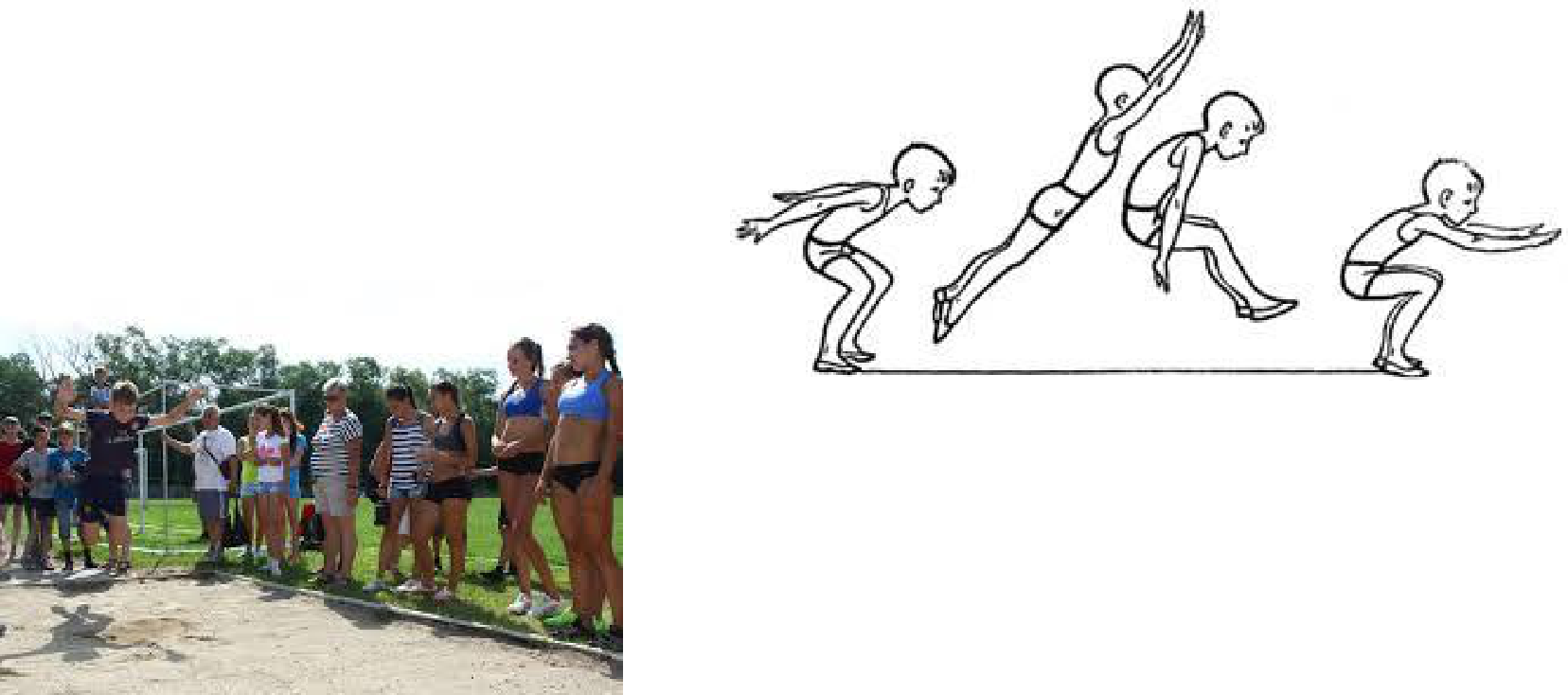
Техника выполнения команды «Марш!»:

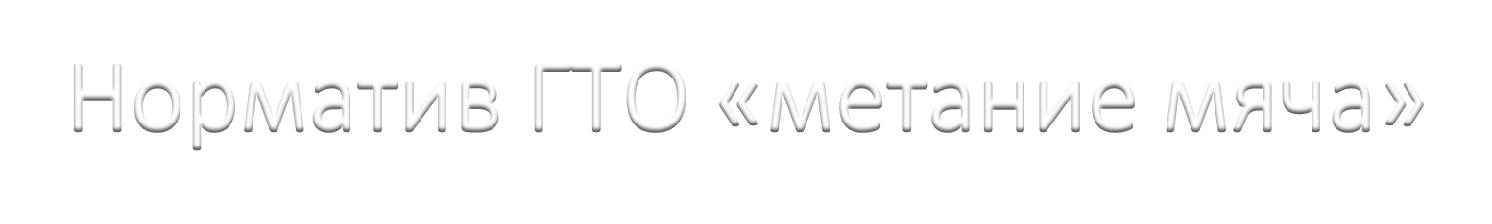
* бегун резко бросается вперед;
* через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

**Норматив ГТО «прыжки в длину с места»**

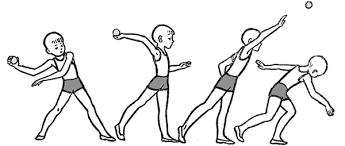
Техника прыжка в длину с места делится на:

* Подготовку к отталкиванию
* Отталкивание
* Полет
* Приземление



**Норматив ГТО «метание мяча»**

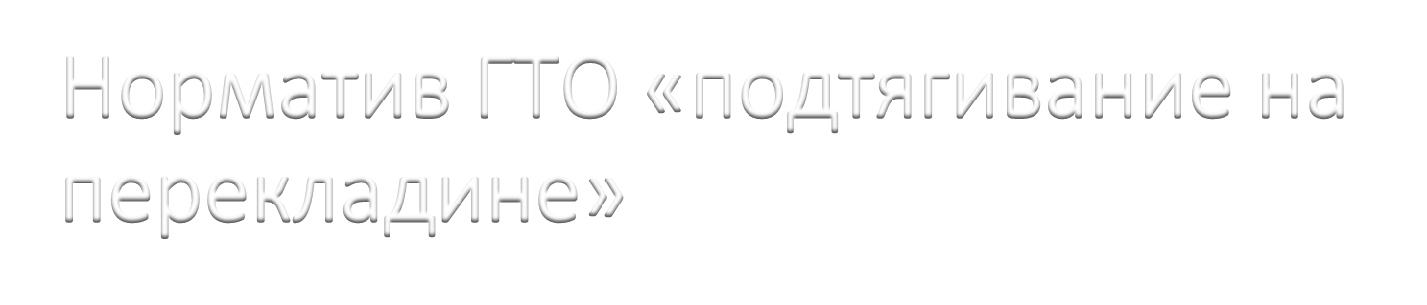
Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.



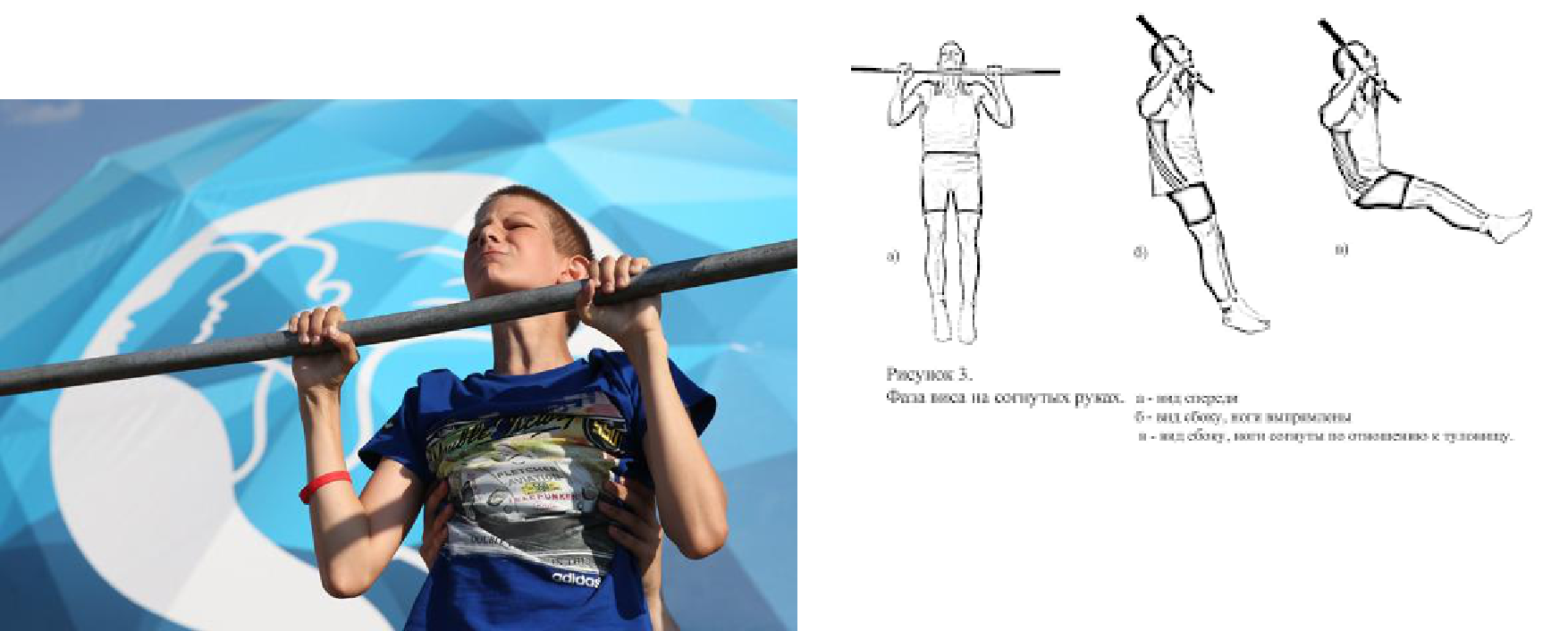
Техника метания мяча состоит из:

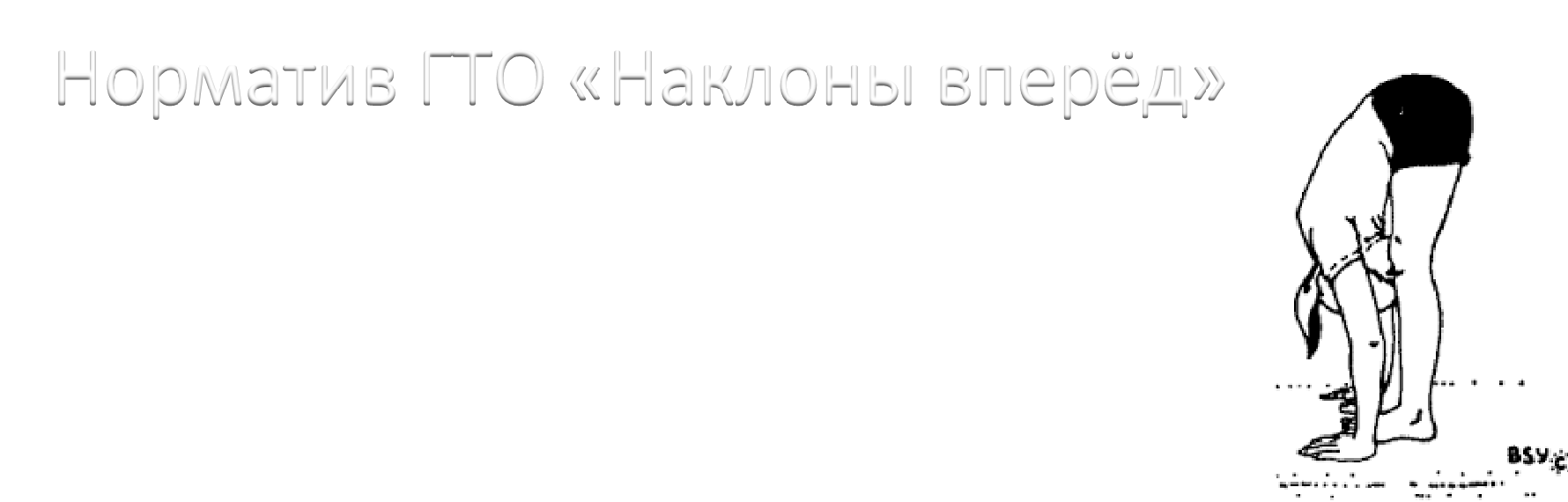
* Держание мяча
* Замаха
* Броска



**Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»**

* юношей используется подтягивание на высокой перекладине. Существует 2 вида подтягивания:
* Подтягивания прямым хватом
* Подтягивания обратным хватом



**Норматив ГТО «Наклоны вперёд»**

* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): 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 удерживает касание в течение 2 с.



**Норматив ГТО «плавание»**



Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

— 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;

— 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;

— на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста

11-59 лет 50 м.



Подготовка к тестированию заключается в теоретическом и практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.

**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.

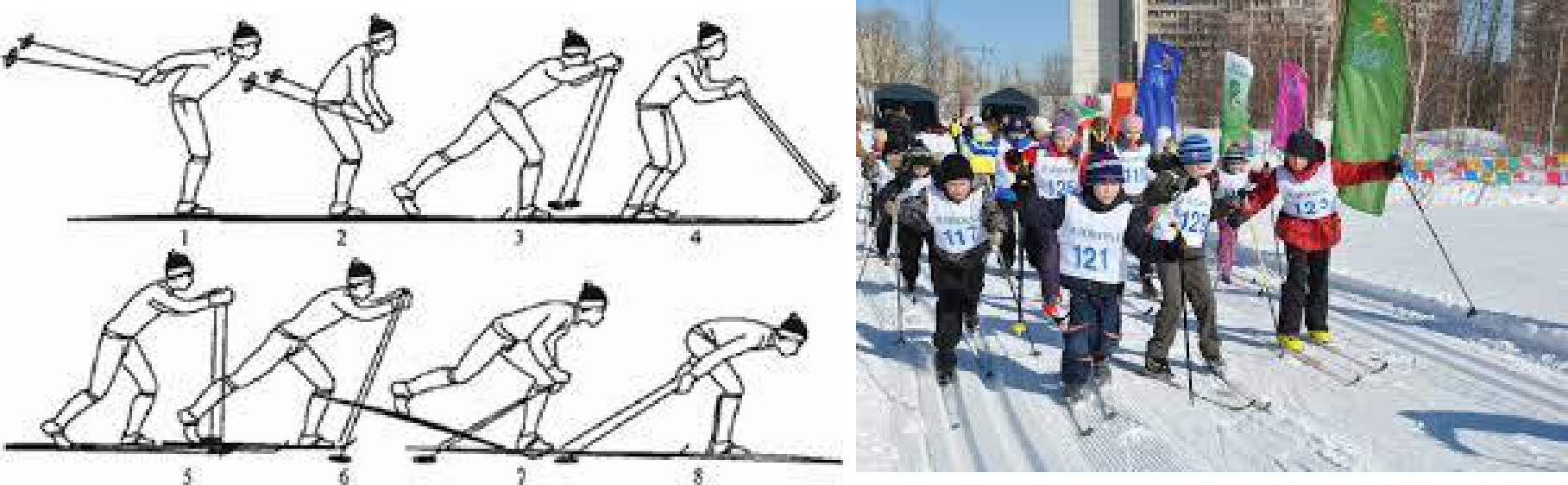
Плавно возвращаясь в

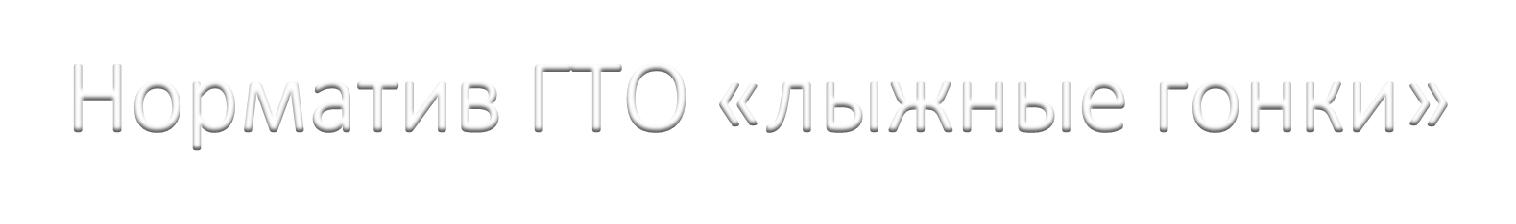
исходное положение.

**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.



**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 | 105-115 | 115-135 | 135-165 | 165-180 | 180-195 | 195-200 | 200-210 |
| лыж |  |  |  |  |  |  |  |
| (см) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Длина | 80-90 | 90-100 | 100-110 | 110-120 | 120-130 | 130-140 | 140-150 |
| палок |  |  |  |  |  |  |  |
| (см) |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Виды испытаний и нормы**

• I ступень (6-8 лет)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания** | **мальчики** |  | **девочки** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | серебро | золото | серебро | золото |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Челночный бег | 9.8 | 9.1 | 10.4 | 9.6 |
|  | или |  |  |  |  |
|  | Бег 30 метров | 6.2 | 5.7 | 6.3 | 5.8 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 600 метров |  | Без учета времени | |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 110 | 120 | 100 | 110 |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание мяча в цель | 3 | 4 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание на высокой | 3 | 5 | - | - |
|  | перекладине |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание на низкой | - | - | 8 | 13 |
|  | перекладине |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Наклон вниз с прямыми ногами | Достать | Достать | Достать | Достать |
|  |  | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | Лыжные гонки 1 км (мин) | 8.30 | 8.00 | 9.00 | 8.30 |
|  | Или |  |  |  |  |
|  | Лыжные гонки 2 км | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
|  |  |  |  |  |  |

**Виды испытаний и нормы**

* II ступень (3-4 класс)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытания** | **мальчики** |  |  |  | **девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | серебро | золото |  | серебро |  | золото |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Бег 60 метров | 10.6 | 10.0 | 11.0 | 10.4 |
|  |  |  |  |  |  |
| 2 | Бег 600 метров (мин) | 2.15 | 2.08 | 2.28 | 2.20 |
|  | или |  |  |  |  |
|  | Бег 1500 метров | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
|  |  |  |  |  |  |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 130 | 150 | 120 | 130 |
|  |  |  |  |  |  |
| 4 | Метание мяча на дальность | 30 | 35 | 19 | 24 |
|  |  |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание на высокой | 4 | 6 | - | - |
|  | перекладине |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 6 | Подтягивание на низкой | - | - | 10 | 15 |
|  | перекладине |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 7 | Наклон вниз с прямыми ногами | Достать | Достать | Достать | Достать |
|  |  | пальцами рук | ладонями | пальцами рук | ладонями |
|  |  |  |  |  |  |
| 8 | Лыжные гонки 1 км (мин) | 7.00 | 6.30 | 7.30 | 7.00 |
|  | Или |  |  |  |  |
|  | Лыжные гонки 2 км | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
|  |  |  |  |  |  |

**От значков к олимпийским медалям**

* Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.
* Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.



* Быстрее, выше, сильнее
* Вперёд и только вперёд.
* Спортивный дух России
* Пусть в каждой школе живёт!

**Если вышел ты на старт,**

**Позови с собой друзей.**

**Нормативы ГТО сдавать**

**Вместе веселей.**

