

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



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.

Нормативы ГТО («Готов к труду и обороне») в России начали вводить в 2014 году.

Возродить ГТО 13 марта 2014 года предложил президент Владимир Путин. По его мнению, учитывать нормативы необходимо при зачислении в вузы.



- Комплекс ГТО необходим для того, чтобы привлечь людей к занятиям физической культурой и спортом.
- Для того, чтобы получить значок нужно приложить максимальные усилия, а это развивает целеустремлённость и настойчивость.

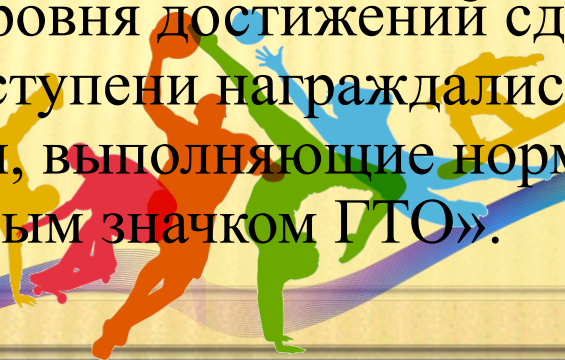




ЗНАК ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 60 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком, выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО».



СТУПЕНИ ГТО

При сдаче норм ГТО существовало несколько ступеней, которые включали 5 возрастных категорий, каждая имела свое название. Дети в возрасте от 10 до 13 лет относились к 1-й ступени - «Смелые и ловкие». Затем шла «Спортивная смена», куда входили мальчики и девочки 14-15 лет. Программа, предусмотренная для юношей и девушек, которым еще не исполнилось 18, носила название «Сила и мужество». Нормативы ГТО для мужчин от 19 до 39 лет и женщин от 19 до 34 лет относились к 4-й ступени - «Физическое совершенство». Наконец, 5-я категория - «Бодрость и здоровье» - предназначалась для людей предпенсионного возраста, преданных спорту



Учащиеся и молодёжь сдавали следующие нормы ГТО

- Бег 60,100 метров
- Прыжки в длину с разбега, в высоту
- Лазание по канату
- Подтягивание
- Бег на лыжах
- Метание малого мяча или гранаты на дальность, толкание ядра
- Кроссовый бег 1500,2000,3000 метров
- Стрельба
- Плавание
- Туристический поход
- Полоса препятствий
- Велосипедный кросс
- 10-13 летние школьники должны были участвовать в соревнованиях по спортивным играм 5(8)раз, а с14 до 40 лет (мужчины), 35 лет(женщины) иметь спортивные разряды по видам спорта



11 июня 2014 года приказом № 471
Министерства спорта Российской Федерации
утверждены новые нормативы ВФСК ГТО





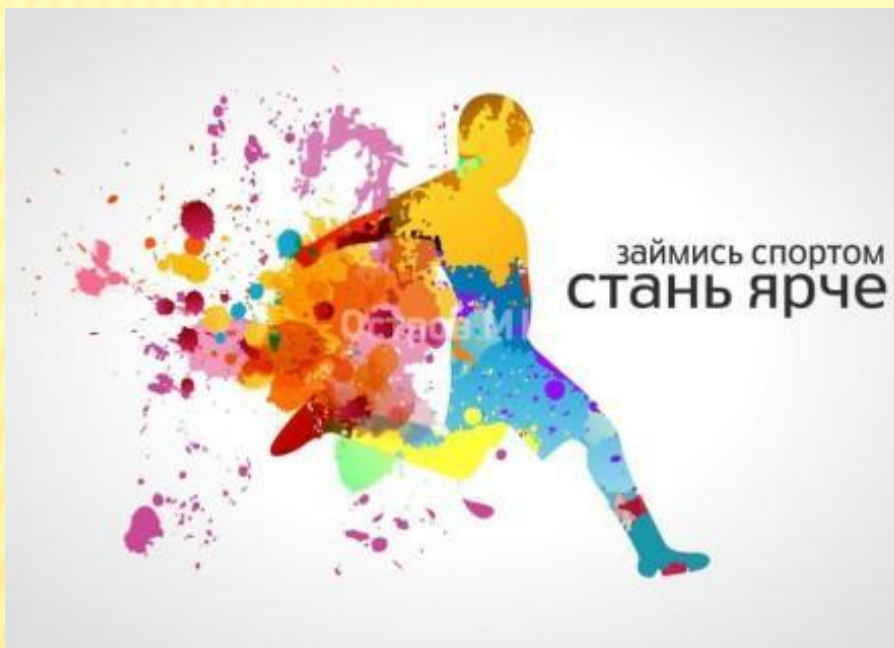
ГТО - путь к здоровью



В красивой фигуре важнее всего
Отличная сдача норм ГТО!



займись спортом
стань ярче





Правительство утвердило внешний вид знаков возрождённого комплекса ГТО. С 1 сентября 2014 года тестирование комплекса прошло в образовательных учреждениях 12 регионов России. С 1 сентября 2015 года ГТО внедряется во всех образовательных школах. В 2017 году нормы ГТО будет сдавать вся Россия.



СТУПЕНИ НОВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

- I ступень - «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- II ступень - «Стартуют все» (9-10 лет)
- III ступень - «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- IV ступень - «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- V ступень - «Сила и грация» (16-17 лет)
- VI ступень - «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- VII ступень - «Радость в движении» (30-39 лет)
- VIII ступень - «Здоровое долголетие» (40-49 лет)
- IX ступень - 50-59 лет
- X ступень - 60-69 лет
- XI ступень - 70 лет и старше



НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАВАЛИ НАШИ УЧАЩИЕСЯ

- Бег 30, 60, 100 метров, либо челночный бег 3х10
- Кроссовый бег 1000, 1500, 2000, 3000 метров
- Прыжок в длину с места
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине



Бег на короткие дистанции 30,60,100 метров

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.



Прыжки в длину с места

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление





Подтягивание на высокой перекладине

- И.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище, ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
- Подтягиваться нужно так, чтобы подбородок был выше грифа, затем опускаться вниз, зафиксировав и.п. 0,5 сек, продолжать далее выполнение теста.
- Если допускаются ошибки, подтягивание не засчитывается.





Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Может проводиться с применением
«контактной платформы» или без неё.

И.п.: упор лёжа на полу, руки на ширине
плеч, кисти вперёд, локти разведены не
более, чем на 45 градусов, плечи,
туловище и ноги составляют прямую
линию. Стопы упираются в пол без
опоры.



Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются опоры, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.





Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами

И.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде выполняется 2 предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линии измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении
2 сек.





ГТО ПУТЬ К УСПЕХУ!



Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым защитить своих близких? У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону. Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем.

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?
Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!



- Изучи план
- Сдай нормативы



- Получи значок
- Носи его с гордостью



Анализ проведенных мероприятий

Здоровье и здоровый образ жизни. К сожалению, эти понятия пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос сохранения здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро.

В рамках реализации проекта комплекса ГТО в сентябре-октябре 2015 года проводились следующие общешкольные спортивно-массовые мероприятия:

1. Дни здоровья (сентябрь);
2. Соревнования по пионерболу, футболу, баскетболу, волейболу, кросс;



3. Спортивные соревнования «От значка ГТО – к олимпийской медали», приуроченные к празднованию Дня народного единства (соревнования по физическим упражнениям, вошедшим в комплекс ГТО: прыжки в длину с места, поднимание туловища, отжимание, подтягивание, кросс);
4. Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!» (начальные классы);
6. Конкурс рисунков «В здоровом теле – здоровый дух
7. Подвижная перемена и др.

Презентацию подготовила администрация
МКОУ «Гимназия № 6 г.Усть-Джегуты»

