

Урок ГТО



Что такое ГТО???

ГТО — это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Проще говоря, это государственная программа, которая помогает оценить уровень физической подготовки людей разного возраста и мотивирует вести здоровый образ жизни.





Золотой знак вручается, если участник выполнил все необходимые испытания на «золотой» уровень.

Серебряный знак получают за выполнение всех нормативов, но с результатами ниже «золотых».

Бронзовый знак подтверждает выполнение минимально допустимых нормативов в своей возрастной ступени.

Что такое нормативы ГТО?⁴

Нормативы ГТО — это набор испытаний (тестов), которые нужно выполнить для получения знака отличия: бронзового, серебряного или золотого. Они различаются в зависимости от возраста, пола и уровня сложности.

Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний.



ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ	от 6 до 7 лет
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ	от 8 до 9 лет
ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ	от 10 до 11 лет
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ	от 12 до 13 лет
ПЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 14 до 15 лет
ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ	от 16 до 17 лет
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 18 до 19 лет
ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ	от 20 до 24 лет
ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ	от 30 до 34 лет
ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 35 до 39 лет
ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 40 до 44 лет
ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 45 до 49 лет
ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 50 до 54 лет
ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 55 до 59 лет
ШЕСТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 60 до 64 лет
СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 65 до 69 лет
ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ	от 70 лет и старше

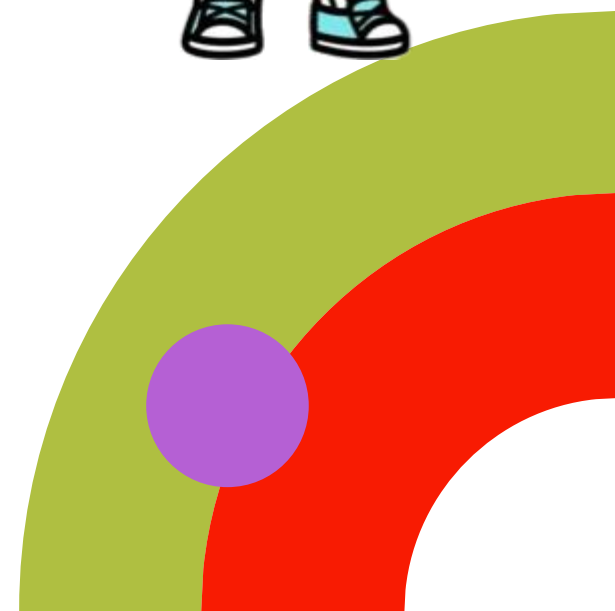


1 ступень ГТО

**Участники – мальчики и девочки
от 6 до 7 лет**

Для детей от 6 до 7 лет разработано 12 испытаний.

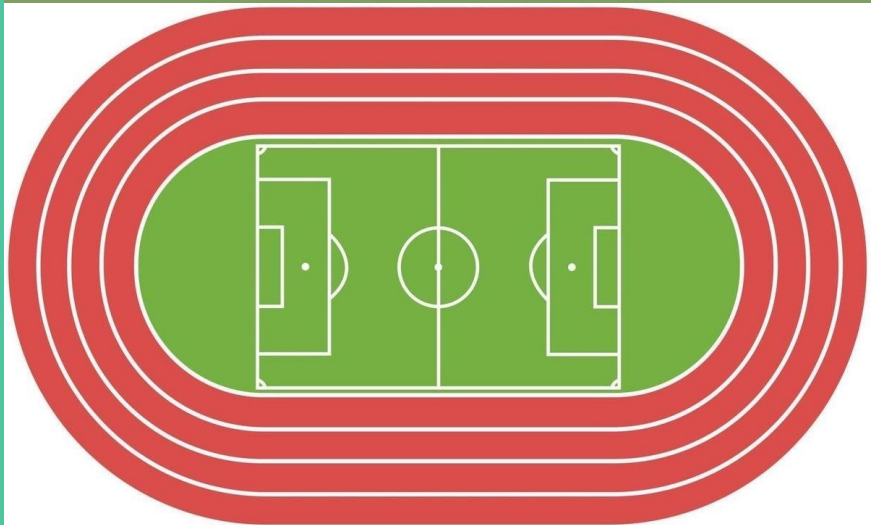
Есть 5 испытаний, которые надо пройти обязательно и 7 испытаний, из которых можно выбрать то, в чем вы особенно сильны.





- Бег 10 м
- Бег на 30 м

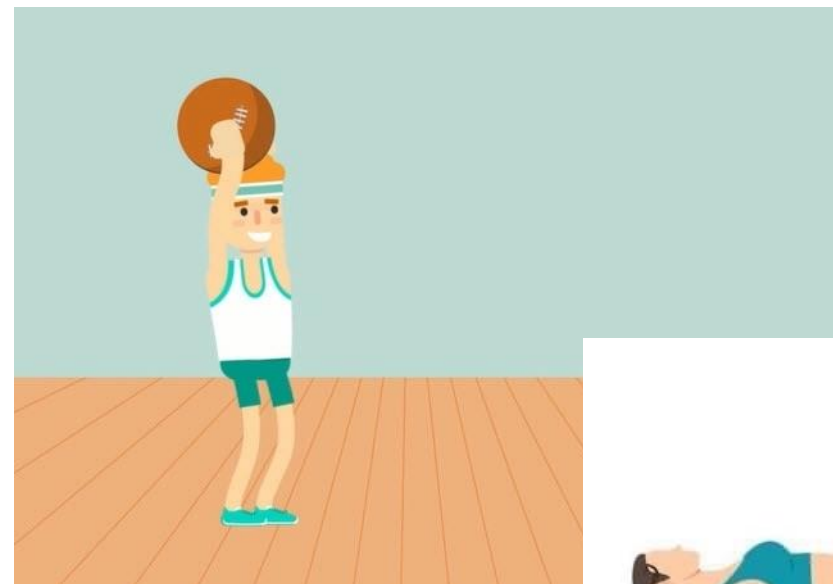
Скоростные
возможности



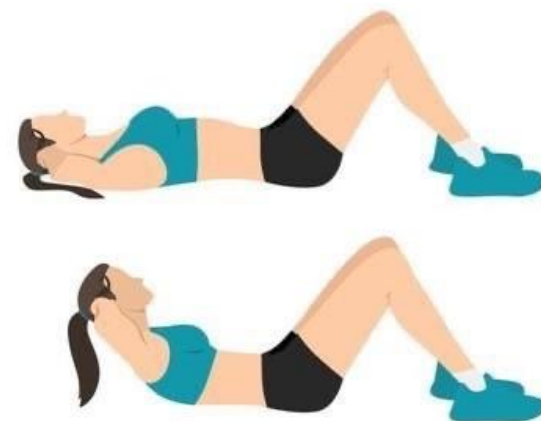
- Шестиминутный бег
- Ходьба на лыжах
- Смешанное передвижение
по пересеченной местности

Выносливость

- Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы.



- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с)



Скоростно-силовые
возможности

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)





- Наклон вперед
из положения стоя
на гимнастической скамье

Гибкость

- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (кол-во попаданий)

- Челночный бег 3x10 м (с)

Координационные
способности

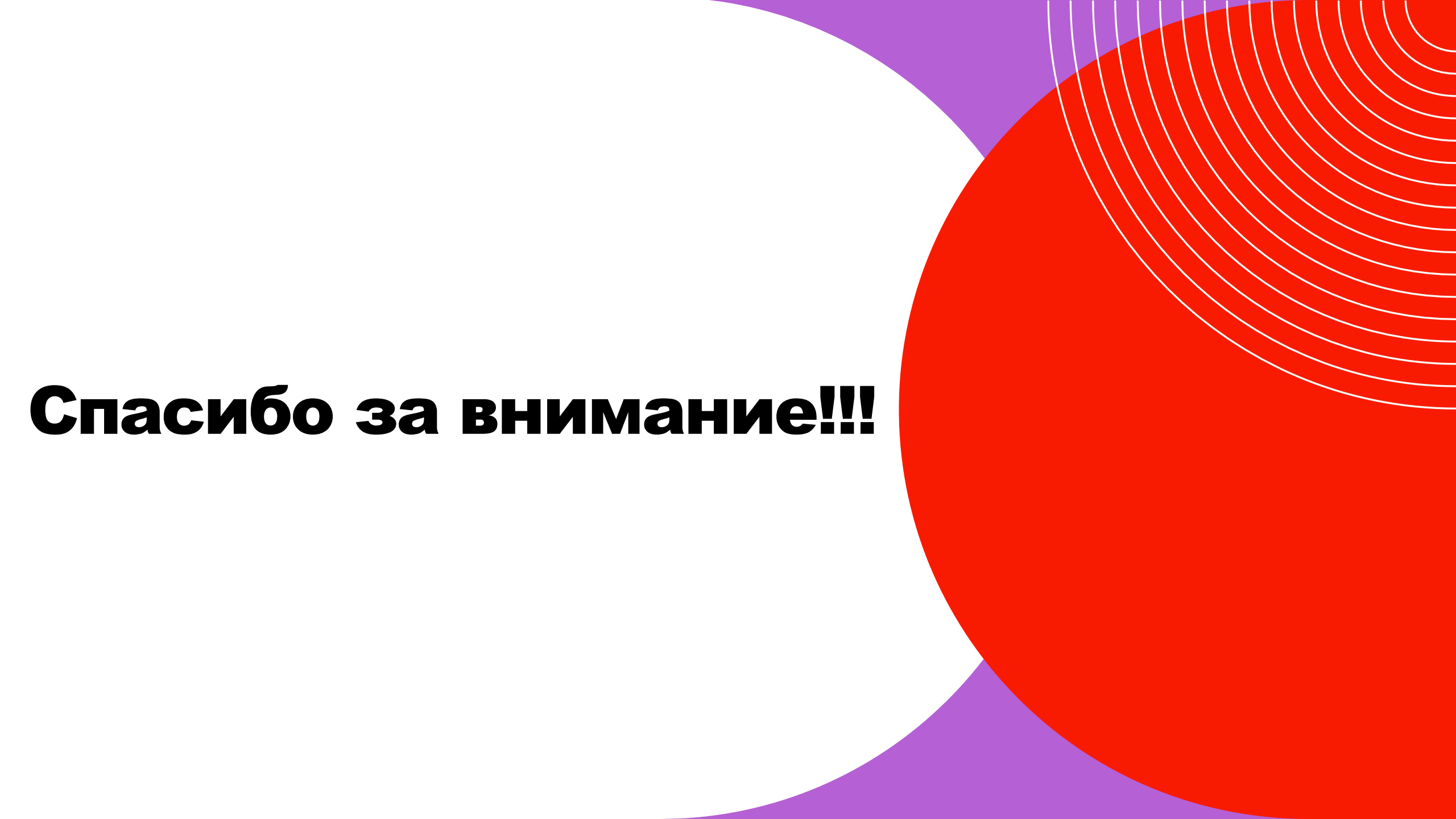


- Плавание (м)

Прикладные навыки







Спасибо за внимание!!!