

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр Образование №12»

«Спортивный стенд по ГТО в школу»

Руководитель проекта:
Работу выполнил/ла:

Череповец. ____ г.

Проблема проекта:

На данный момент в нашей школе нет спортивного стенда по ГТО. Многие школьники желают принять участие в этом спортивном комплексе, но они не всегда знают где найти следующую информацию:

- Как принять участие в ГТО;
- Какие нормативы сдавать;
- Для чего его необходимо сдавать;
- Какие выгоды можно получить после сдачи комплекса.

Опираясь на это, мы решили создать макет стенда по ГТО, чтобы школьникам было легче найти информации по комплексу.

Цель:

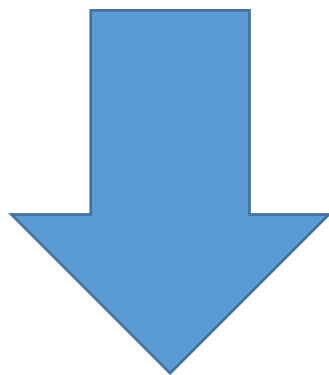
Создание макета стенда по ГТО для школьников.

Задачи:

1. Спросить у руководителя проекта нужен ли стенд по ГТО в школе.
2. Изучить интернет источники и различную литературу по теме исследования.
3. Выделить главное, что нужно поместить на стенд.
4. Попробовать сделать макет спортивного табло по ГТО.

Найденная информация по проекту:
5-7 слайдов

На следующем слайде продукт, в нашем случае (по примеру) макет стенда:





ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Нормы ГТО для школьников

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки	
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прокос в длину с места торчком (руки в стороны) (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель (руки в стороны) (м)	2	3	4	2	3	4
7.	Метание мяча весом 150 г (руки в стороны) (м)	8,5	8,5	9,5	8,5	8,5	9,5
8.	Прокос на 2 м по перекладинам (руки в стороны) (с)	Без учета времени					
9.	Прокос на 2 м по перекладинам (руки в стороны) (с)	10	10	15	10	10	10
10.	Прокос на 2 м по перекладинам (руки в стороны) (с)	9	9	9	9	9	9
11.	Скользящий шаг с места (руки в стороны) (с)	6	6	7	6	6	7

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

II СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 11 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки	
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прокос в длину с разбега (руки в стороны) (см)	190	220	290	190	200	260
6.	Метание теннисного мяча в цель (руки в стороны) (м)	130	140	160	125	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (руки в стороны) (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на 50 м (с)	8,10	7,40	6,20	8,40	8,20	7,30
9.	Бег на 100 м (с)	Без учета времени					
10.	Прокос на 2 м по перекладинам (руки в стороны) (с)	25	25	30	25	25	30
11.	Скользящий шаг с места (руки в стороны) (с)	8	8	8	8	8	8
12.	Скользящий шаг с места (руки в стороны) (с)	6	6	7	6	6	7

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

IV СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки	
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Бег на 100 м на 3 м (руки в стороны) (с)	18,50	17,40	16,50	20,30	21,10	19,30
6.	Метание теннисного мяча в цель (руки в стороны) (м)	30,20	29,15	27,00	-	-	-
7.	Метание мяча весом 150 г (руки в стороны) (м)	16,50	16,00	14,00	19,30	18,10	17,00
8.	Прокос на 10 м (руки в стороны) (с)	1,25	1,15	0,95	1,30	1,20	1,05
9.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	15	20	25	15	20	25
10.	Бег на 100 м (с)	Без учета времени					
11.	Прокос на 2 м по перекладинам (руки в стороны) (с)	18	25	30	18	25	30
12.	Скользящий шаг с места (руки в стороны) (с)	15,20	21,25	26,50	15,20	21,25	26,50
13.	Скользящий шаг с места (руки в стороны) (с)	10					
14.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	15	15	15	15	15	15
15.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	7	8	9	7	8	9



Получи знак отличия в торжественной обстановке

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	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки	
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прокос в длину с разбега (руки в стороны) (см)	270	280	335	230	240	300
6.	Метание теннисного мяча в цель (руки в стороны) (м)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (руки в стороны) (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Бег на 50 м (с)	52	36	46	28	30	40
9.	Бег на 100 м на 3 м (руки в стороны) (с)	24,10	23,50	22,30	15,00	14,40	13,30
10.	Бег на 100 м на 3 м (руки в стороны) (с)	18,30	17,90	16,80	21,80	20,80	17,40
11.	Прокос на 10 м (руки в стороны) (с)	1,90	1,20	1,00	1,55	1,35	1,05
12.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	10	15	20	10	15	20
13.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	15	20	25	15	20	25
14.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	5					
15.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	11	12	12	11	11	12
16.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	7	7	8	7	7	8

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

V СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки	
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прокос в длину с разбега (руки в стороны) (см)	390	200	440	270	300	380
6.	Метание теннисного мяча в цель (руки в стороны) (м)	200	210	230	160	170	185
7.	Метание мяча весом 150 г (руки в стороны) (м)	30	40	50	20	30	40
8.	Бег на 50 м (с)	27	32	38	-	-	-
9.	Бег на 100 м на 3 м (руки в стороны) (с)	-	-	-	13	17	21
10.	Бег на 100 м на 3 м (руки в стороны) (с)	25,40	25,00	23,60	19,10	18,40	17,30
11.	Бег на 100 м на 3 м по перекладинам (руки в стороны) (с)	-	-	-	-	-	-
12.	Бег на 100 м на 3 м по перекладинам (руки в стороны) (с)	Без учета времени					
13.	Прокос на 10 м (руки в стороны) (с)	0,41	Без учета времени	0,41	Без учета времени	0,41	Без учета времени
14.	Прокос на 10 м (руки в стороны) (с)	0,41	Без учета времени	0,41	Без учета времени	0,41	Без учета времени
15.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	15	20	25	15	20	25
16.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	18	25	30	16	25	30
17.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	10					
18.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	15,20	21,25	26,50	15,20	21,25	26,50
19.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	12	12	12	12	12	12
20.	Средняя скорость бега на 100 м (руки в стороны) (с)	6	7	8	6	7	8



Выполни тестовые испытания



Подай заявку в Центр тестирования



Оформи медицинский доступ



СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ:
Пройди регистрацию на сайте www.gto.ru или в Центре тестирования

Выводы:

Создавая макет стенда я очень много узнал о комплексе ВФСК ГТО и понял, что он важен для школьников, поэтому я решил собрать всю информацию, кратко её отразить на стенде, который в дальнейшем можно будет распечатать и разместить у спортзала в школе.



Источники используемой литературы:

1.

2.

...

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!