

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:

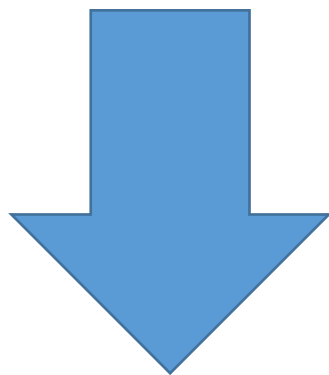
Создание макета стенда по ГТО для школьников.

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	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 стену (руки в стороны) (м)	2	3	4	2	3	4
7.	Метание теннисного мяча в стену (руки в стороны) (м) без разбега	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	Без разбега					
9.	Прыжок в длину с места (см)	10	10	15	10	10	10
10.	Прыжок в длину с места (см)	9	9	9	9	9	9
11.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	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	Девочки				
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прокос в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
6.	Метание теннисного мяча в стену (руки в стороны) (м)	130	140	160	125	130	150
7.	Метание теннисного мяча в стену (руки в стороны) (м) без разбега	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на 100 м (с) (мин.)	8,10	7,40	6,25	8,40	8,20	7,30
9.	Бег на 200 м (с) (мин.)	Без разбега					
10.	Прыжок в длину с места (см)	25	25	30	25	25	30
11.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	8	8	8	8	8	8
12.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	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	Девочки				
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Бег на 100 м (с) (мин.)	18,50	17,40	16,50	20,30	21,10	19,30
6.	Бег на 200 м (с) (мин.)	30,20	29,15	27,00	-	-	-
7.	Бег на 300 м (с) (мин.)	46,30	44,00	44,30	49,30	48,10	47,00
8.	Прыжок в длину с места (см)	1,25	1,45	1,55	1,30	1,30	1,01
9.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	15	20	25	15	20	25
10.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	18	25	30	18	25	30
11.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	15-20	20-25	20-25	15-20	20-25	20-25
12.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	10					
13.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	15	15	15	15	15	15



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	Девочки				
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прокос в длину с места торчком (руки в стороны) (см)	210	280	335	230	240	300
6.	Метание теннисного мяча в стену (руки в стороны) (м)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание теннисного мяча в стену (руки в стороны) (м) без разбега	24	25	33	15	18	22
8.	Бег на 100 м (с) (мин.)	52	36	46	28	30	40
9.	Бег на 200 м (с) (мин.)	1,40	1,30	1,20	1,50	1,40	1,30
10.	Бег на 300 м (с) (мин.)	2,30	2,20	2,10	2,40	2,30	2,20
11.	Прыжок в длину с места (см)	1,80	1,20	1,00	1,55	1,35	1,05
12.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	10	15	20	10	15	20
13.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	15	20	25	15	20	25
14.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	5					
15.	Средняя скорость бега (км/ч) (минимум)	11	12	12	11	11	12

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	Девочки				
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прокос в длину с разбега (см)	280	300	440	270	300	380
6.	Метание теннисного мяча в стену (руки в стороны) (м)	200	210	230	160	170	185
7.	Метание теннисного мяча в стену (руки в стороны) (м) без разбега	30	40	50	20	30	40
8.	Бег на 100 м (с) (мин.)	27	32	36	-	-	-
9.	Бег на 200 м (с) (мин.)	-	-	-	13	17	21
10.	Бег на 300 м (с) (мин.)	25,40	25,00	23,00	-	-	-
11.	Бег на 400 м (с) (мин.)	-	-	-	19,10	18,40	17,30
12.	Бег на 500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
13.	Бег на 600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
14.	Бег на 700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
15.	Бег на 800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
16.	Бег на 900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
17.	Бег на 1000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
18.	Бег на 1100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
19.	Бег на 1200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
20.	Бег на 1300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
21.	Бег на 1400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
22.	Бег на 1500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
23.	Бег на 1600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
24.	Бег на 1700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
25.	Бег на 1800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
26.	Бег на 1900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
27.	Бег на 2000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
28.	Бег на 2100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
29.	Бег на 2200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
30.	Бег на 2300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
31.	Бег на 2400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
32.	Бег на 2500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
33.	Бег на 2600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
34.	Бег на 2700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
35.	Бег на 2800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
36.	Бег на 2900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
37.	Бег на 3000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
38.	Бег на 3100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
39.	Бег на 3200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
40.	Бег на 3300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
41.	Бег на 3400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
42.	Бег на 3500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
43.	Бег на 3600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
44.	Бег на 3700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
45.	Бег на 3800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
46.	Бег на 3900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
47.	Бег на 4000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
48.	Бег на 4100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
49.	Бег на 4200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
50.	Бег на 4300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
51.	Бег на 4400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
52.	Бег на 4500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
53.	Бег на 4600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
54.	Бег на 4700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
55.	Бег на 4800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
56.	Бег на 4900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
57.	Бег на 5000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
58.	Бег на 5100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
59.	Бег на 5200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
60.	Бег на 5300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
61.	Бег на 5400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
62.	Бег на 5500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
63.	Бег на 5600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
64.	Бег на 5700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
65.	Бег на 5800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
66.	Бег на 5900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
67.	Бег на 6000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
68.	Бег на 6100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
69.	Бег на 6200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
70.	Бег на 6300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
71.	Бег на 6400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
72.	Бег на 6500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
73.	Бег на 6600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
74.	Бег на 6700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
75.	Бег на 6800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
76.	Бег на 6900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
77.	Бег на 7000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
78.	Бег на 7100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
79.	Бег на 7200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
80.	Бег на 7300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
81.	Бег на 7400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
82.	Бег на 7500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
83.	Бег на 7600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
84.	Бег на 7700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
85.	Бег на 7800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
86.	Бег на 7900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
87.	Бег на 8000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
88.	Бег на 8100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
89.	Бег на 8200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
90.	Бег на 8300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
91.	Бег на 8400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
92.	Бег на 8500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
93.	Бег на 8600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
94.	Бег на 8700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
95.	Бег на 8800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
96.	Бег на 8900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
97.	Бег на 9000 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
98.	Бег на 9100 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
99.	Бег на 9200 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
100.	Бег на 9300 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
101.	Бег на 9400 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
102.	Бег на 9500 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
103.	Бег на 9600 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
104.	Бег на 9700 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
105.	Бег на 9800 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
106.	Бег на 9900 м (с) (мин.)	-	-	-	-	-	-
107.	Бег на 10000 м (с) (мин.)	-					

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!!!