

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:

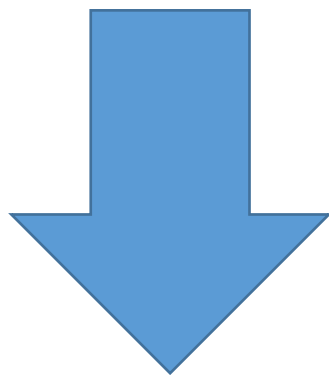
Создание макета стенда по ГТО для школьников.

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.	Прокат в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	135
6.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	2	3	4	2	3
7.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	10	10	15	10	10
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	9	9	9	9	9
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6	6	7	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.	Прокат в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200
6.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	130	140	160	125	130
7.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	24	27	32	13	15
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	8,10	7,40	8,20	8,60	8,20
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	25	25	30	25	25
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	8	8	8	8	8
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6	6	7	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.	Прокат в длину с места толчком двумя ногами (см)	18,50	17,40	16,50	21,30	21,10
6.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	16,50	16,00	14,00	19,50	18,10
7.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15	20	25	15	20
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	18	25	30	18	25
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15-20	21-25	26-30	21-25	26-30
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	10				
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15	15	15	15	15

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.	Прокат в длину с места толчком двумя ногами (см)	9,0	8,7	7,9	6,4	9,1	8,2
6.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	210	280	335	230	240	300
7.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	150	160	180	155	145	165
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	24	25	33	16	18	22
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	32	36	46	28	30	40
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	24,10	23,50	22,30	15,00	14,40	13,30
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	18,30	17,90	16,80	21,80	20,80	17,60
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1,90	1,20	1,00	1,55	1,35	1,05
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	10	15	20	10	15	20
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15	20	25	15	20	25
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5					
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	11	12	12	12	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.	Прокат в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	200	440	210	200
6.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	200	210	230	160	170
7.	Метание теннисного мяча в стену (размахом) (м)	30	40	50	20	30
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	27	32	38	-	-
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	-	-	-	15	17
10.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	25,40	25,00	23,60	19,10	18,40
11.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	-	-	-	-	-
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	-	-	-	-	-
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0,41	0,41	0,41	0,41	0,41
14.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15	20	25	15	20
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	18	25	30	16	20
16.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25
17.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	12	12	12	12	12
18.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	6	7	8	6	7



Получи знак отличия в торжественной обстановке



Выполни тестовые испытания



Подай заявку в Центр тестирования



Оформи медицинский доступ

СДЕЛАЙ 5 ШАГОВ:

1. Пройди регистрацию на сайте www.gto.ru или в Центре тестирования
2. Оформи медицинский доступ
3. Поддай заявку в Центр тестирования
4. Выполни тестовые испытания
5. Получи знак отличия в торжественной обстановке

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!!!