

ГТО

Готов к Труду и
Обороне

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.

ЗНАК ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком



СТУПЕНИ ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы

III ступень – 5-7 классы

IV ступень – 8-9 классы

V ступень – 10-11 классы

VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет

НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАЮТ УЧАЩИЕСЯ СО 2 ПО 4 КЛАСС:

- ⦿ Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- ⦿ Кроссовый бег 600, 1500 метров
- ⦿ Прыжок в длину с места
- ⦿ Метание мяча в цель, либо на дальность
- ⦿ Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- ⦿ Наклон вниз с прямыми ногами
- ⦿ Лыжные гонки 1, 2 км

НОРМАТИВ ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

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!»:

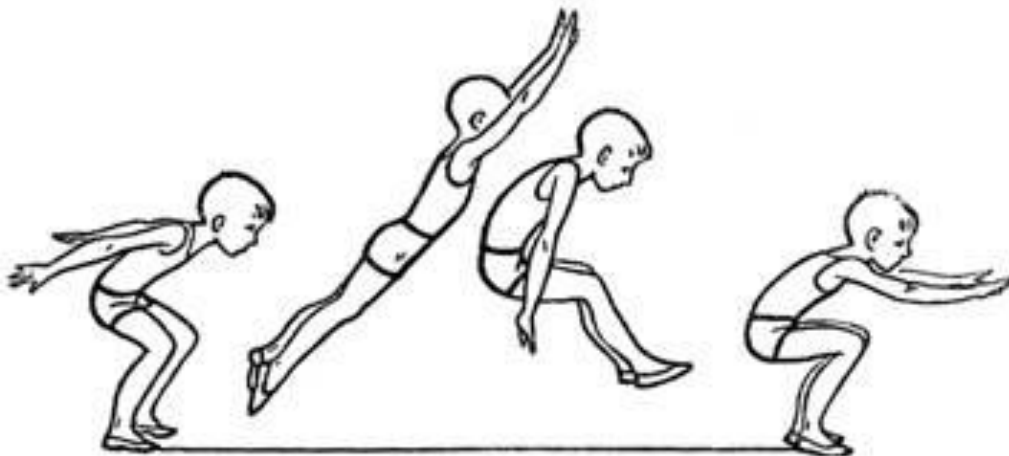
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



НОРМАТИВ ГТО «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление

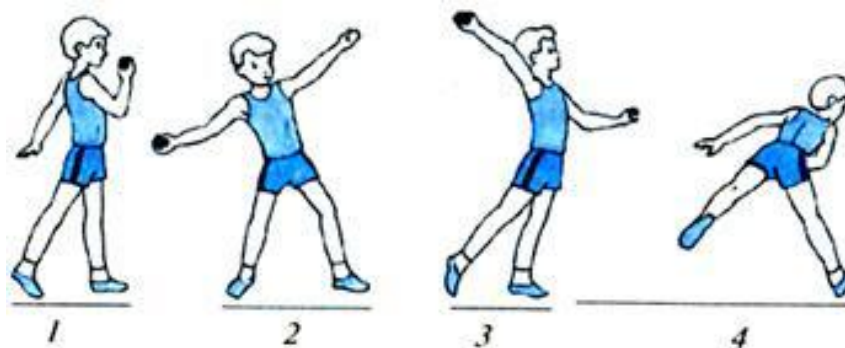


НОРМАТИВ ГТО «МЕТАНИЕ МЯЧА»

Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

- Держание мяча
- Замаха
- Броска



НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

У юношей используется подтягивание на высокой перекладине. Существует 2 вида подтягивания:

- ⊙ Подтягивания прямым хватом
- ⊙ Подтягивания обратным хватом

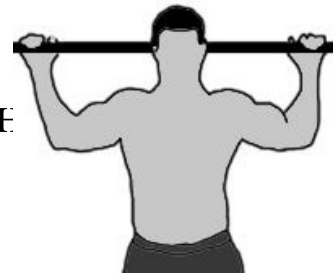
У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

⦿ Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

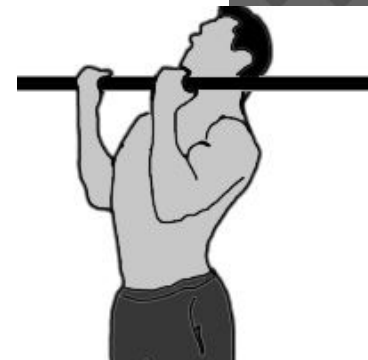
Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.



⦿ Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

Прежде чем приступать к тренировкам по подтягиваниям, нужно определить к какой группе относишься ты. Выполняй предписанный комплекс 2-3 раза в неделю и через месяц протестируй себя и внеси коррективы.

○ **Первая группа. Лучшая попытка от 0 до 1 раза.**

Рекомендации: выполняй только обратную часть подтягиваний. Подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а отпускайся только за счет силы рук. Между сериями отдыхай ровно 1 минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 5-6 секунд на отпускание

2 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 5-6 секунд на отпускание

3 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 8-10 секунд на отпускание

4 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 8-10 секунд на отпускание

○ **Вторая группа. Лучшая попытка от 2 до 4 раз**

Рекомендации: делай большее количество серий с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышц

График тренировок

1 неделя: 8 серий, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха

2 неделя: 8 серий, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха

3 неделя: 8 серий, лучшая попытка, 90 секунд отдыха

4 неделя: 8 серий, лучшая попытка, 60 секунд отдыха

НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

◎ Третья группа. Лучшая попытка от 5 до 7 раз

Рекомендации: делай большее количество раз, чем обычно, не считая количество серий. Например если ты обычно выполняешь 3 серии по 6 раз, что в сумме будет 18, сделай 30 раз, не обращая внимания на количество серий.

График тренировок:

Сделай максимальное количество подтягиваний, отдохни минуту и повтори попытку. Далее отдыхай сколько захочешь пока не сделаешь необходимое количество раз. Каждую неделю количество раз можно незначительно увеличивать.

◎ Четвертая группа. Лучшая попытка от 8 до 12 раз.

Рекомендации: подтягивайся с отягощением.

График тренировок: прикрепил к специальному поясу отягощение. Ты можешь подтянуться в 2-3 раза меньше чем обычно. Выполняй 4-5 серий с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сериями 60 секунд.

НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

○ Подтягивание на низкой перекладине:

Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.



НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Различают два стиля катания на лыжах:

- Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга
- Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.

Лыжи изготавливают из 2 материалов:

- Дерева
- Пластика

Сегодня большим спросом пользуются именно пластиковые лыжи, а деревянные лыжи уже мало где можно купить. Пластиковые лыжи имеют много преимуществ перед деревянными. Они прочнее, долговечнее – не расслаиваются и не намокают, они легче и скоростнее. На пластиковых лыжах можно кататься даже в оттепель



НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

Замечание: если ваш вес намного больше (меньше) роста, указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

Специальная таблица по которой можно вычислить длину лыж и палок:

| Вес (кг) | 20-25 | 25-30 | 30-35 | 35-45 | 45-55 | 55-65 | 65-75 |
|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Рост (см) | 100-110 | 110-125 | 125-140 | 140-150 | 150-160 | 160-170 | 170-180 |
| Длина лыж (см) | 105-115 | 115-135 | 135-165 | 165-180 | 180-195 | 195-200 | 200-210 |
| Длина палок (см) | 80-90 | 90-100 | 100-110 | 110-120 | 120-130 | 130-140 | 140-150 |

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

○ I ступень (2 класс)

| № | Вид испытания | мальчики | | девочки | |
|---|---|----------------------|------------------|----------------------|------------------|
| | | серебро | золото | серебро | золото |
| 1 | Челночный бег или Бег 30 метров | 9.8 | 9.1 | 10.4 | 9.6 |
| | | 6.2 | 5.7 | 6.3 | 5.8 |
| 2 | Бег 600 метров | Без учета времени | | | |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 110 | 120 | 100 | 110 |
| 4 | Метание мяча в цель | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 5 | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 8 | 13 |
| 7 | Наклон вниз с прямыми ногами | Достать пальцами рук | Достать ладонями | Достать пальцами рук | Достать ладонями |
| 8 | Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км | 8.30 | 8.00 | 9.00 | 8.30 |
| | | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

○ II ступень (3-4 класс)

| № | Вид испытания | мальчики | | девочки | |
|---|-------------------------------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|
| | | серебро | золото | серебро | золото |
| 1 | Бег 60 метров | 10.6 | 10.0 | 11.0 | 10.4 |
| 2 | Бег 600 метров (мин) | 2.15 | 2.08 | 2.28 | 2.20 |
| | или Бег 1500 метров | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |
| 3 | Прыжки в длину с места (см) | 130 | 150 | 120 | 130 |
| 4 | Метание мяча на дальность | 30 | 35 | 19 | 24 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 6 | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине | - | - | 10 | 15 |
| 7 | Наклон вниз с прямыми ногами | Достать пальцами рук | Достать ладонями | Достать пальцами рук | Достать ладонями |
| 8 | Лыжные гонки 1 км (мин) | 7.00 | 6.30 | 7.30 | 7.00 |
| | Или Лыжные гонки 2 км | БУВ | БУВ | БУВ | БУВ |