

УЧ. 2
П 43

Г. И. Погадаев

ГОТОВИМСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ

НОРМАТИВОВ

ГТО

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



 дрофа

1-11 КЛАССЫ

Г. И. Погадаев

ГОТОВИМСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ
НОРМАТИВОВ

ГТО

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ВЫВОДИТ
В КОМПЬЮТЕР

 ДРОФД
МОСКВА 2016

1-11 КЛАССЫ

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5
П43

Погадаев, Г. И.

П43 Готовимся к выполнению нормативов ГТО.
1—11 кл. : учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. — М. : Дрофа, 2016. — 191, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-358-16536-6

Пособие разработано в соответствии с программными и нормативными требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В книгу включены рекомендации по оценке уровня физической подготовленности, организации и проведению тренировок, а также описания и рисунки упражнений. Использование пособия в системе внеурочных и самостоятельных занятий обеспечивает успешную подготовку учащихся 1—11 классов (I—V ступени ГТО) к сдаче нормативов комплекса.

УДК 372.879.6
ББК 74.267.5



Учебное издание

Погадаев Григорий Иванович

Готовимся к выполнению нормативов ГТО
1—11 классы

Учебно-методическое пособие

Зав. редакцией С. К. Миронов. Ответственный редактор С. К. Миронов. Редактор А. С. Цибулина. Художественный редактор А. В. Щербаков. Художественное оформление Ю. В. Христинич. Технический редактор Е. В. Баева. Компьютерная верстка Т. Ю. Шкуренко. Корректор И. А. Никанорова

Подписано к печати 15.01.16. Формат 84 × 108^{1/16}.

Бумага офсетная. Гарнитур «Школьная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,08. Тираж 3000. Заказ № 836.

6+

ООО «ДРОФА», 127254, Москва, Огородный проезд, д. 5, стр. 2.

Предложения и замечания по содержанию и оформлению книги просим направлять в редакцию общего образования издательства «Дрофа»: 127254, Москва, а/я 19. Тел.: (495) 795-05-41. E-mail: chief@drofa.ru

По вопросам приобретения продукции издательства «Дрофа» обращайтесь по адресу: 127254, Москва, Огородный проезд, д. 5, стр. 2. Тел.: (495) 795-05-50, 795-05-51. Факс: (495) 795-05-52.

Сайт ООО «ДРОФА»: www.drofa.ru

Электронная почта: sales@drofa.ru

Тел.: 8-800-200-05-50 (звонок по России бесплатный)

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая Образцовая типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ», 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-358-16536-6

© ООО «ДРОФА», 2016

Содержание

Предисловие	3
ГТО — вчера, сегодня, завтра	5
Основы построения занятий по подготовке к выполнению норм ГТО	8
Определяем нормы физических нагрузок	8
Овладеваем способами оценки тренированности.	13
Изучаем и подбираем для себя упражнения	22
Приступаем к тренировкам	92
Организация и проведение туристских походов	103
Пешие походы.	103
Лыжные походы	112
Способы ориентирования на местности	115
Как правильно развести костёр	118
Прицеливание и стрельба по мишени	125
Приложения	129

Приложение 1. Извлечения из Федерального закона Российской Федерации «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»	129
Приложение 2. Медицинский контроль при подготовке и выполнении норм комплекса ГТО	133
Приложение 3. Таблицы для контроля и самоконтроля уровня физической подготовленности к выполнению нормативов комплекса ГТО	136
Приложение 4. Методические рекомендации по организации и проведению испытаний (тестов) комплекса ГТО	170
Приложение 5. Полезно знать (основные законодательные и нормативные правовые акты, регулирующие гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры, спорта и образования)	187