

Фамилия, имя _____

Школа, класс _____

Прочитай внимательно текст и выполни задания 1-2 после него.

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Квинт Гораций Флакк

История создания комплекса ГТО началась в 1930 году, когда в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан. А тех, кто будет выполнять установленные требования, — награждать значком. Данная инициатива быстро получила поддержку в широких кругах. Вскоре разработали программу ГТО, и в марте 1931 года она была утверждена.

Первоначально значок могли получить только мужчины старше 18 лет и женщины старше 17 лет. Среди мужчин и женщин выделялось по три возрастных категории. Первый комплекс включал только одну степень, в которую входило 21 испытание. Пять из них носили практический характер. Они включали бег, прыжки, метание гранаты, подтягивание, плавание, умение грести, верховую езду и др. Теоретические испытания подразумевали знание основ физкультурного самоконтроля, истории спортивных достижений, оказание первой медпомощи.

Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили значок ГТО.

Получившие значок могли поступить в специальное учебное заведение по физкультуре на льготных условиях, а также обладали преимуществом в праве участвовать в физкультурных праздниках и соревнованиях всесоюзного, республиканского и международного уровней. Но на этом история ГТО в России не закончилась.

В 1932 году в комплексе «Готов к труду и обороне» появилась 2 ступень. В нее вошло 25 испытаний для мужчин, из которых было 22 практических и 3 — теоретических, и 21 испытание для женщин. В 1934 году ввели комплекс испытаний по физической подготовке для детей.

После развала Советского Союза в 1991 году программа была забыта.

Возрождение произошло в марте 2014 года, когда вышел соответствующий указ Президента РФ. Комплекс планируется распространять по всей территории России, задействовав все возрастные группы. А чтобы повысить мотивацию, для сдавших нормы ГТО собираются ввести бонусы. Абитуриентам обещают дополнительные баллы к результатам ЕГЭ, студентам — прибавку к стипендии, для работающего населения — бонусы в дополнение к зарплате и определенное количество дней, продлевающих отпуск. Таковы история и современность программы «Готов к труду и обороне», новый виток развития которой мы можем наблюдать.

Задание 1.

Какое из предложений наиболее точно формулирует основную мысль цитаты (эпиграфа) к тексту:

1. Заниматься спортом нужно и когда ты здоров, и когда болеешь.
2. Чем больше ты занимаешься спортом, тем меньше болеешь.
3. Если не заниматься спортом, когда ты здоров, то придется потратить много усилий на то, чтобы поправить здоровье, когда заболешь.
4. Бегать нужно всегда, при любых обстоятельствах.

Ответ _____

Задание 2.

Отметьте следующие утверждения буквой В (если они верны), буквой Н (если они не верны или ошибочны)

1. Первоначально значок могли получить только мужчины. Женщины ГТО не сдавали.	
2. Первый комплекс включал одну ступень, состоящую из 21 испытания.	
3. История создания комплекса ГТО началась более века назад.	
4. Возрождение комплекса ГТО произошло в XXI веке.	
5. Вторая ступень в комплексе ГТО появилась более полувека назад.	
6. Во вторую ступень комплекса ГТО вошли 25 испытаний для мужчин, в том числе 22 практических и 3 теоретических.	
7. Для сдавших нормы ГТО будут введены дополнительные бонусы при поступлении в ВУЗы.	
8. Во вторую ступень ГТО вошли более трех десятков испытаний для женщин.	

Задание 3.

В таблице ниже представлены высказывания знаменитых людей о спорте. Прочитайте их и объясните кратко смысл каждого высказывания своими словами.

<i>Высказывание</i>	<i>Объяснение</i>
Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля. Артур Шопенгауэр.	
Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос. Плутарх.	
Жалкое заблуждение – воображать, что телесные упражнения вредят умственным занятиям! Как будто эти два дела не должны идти рядом, как будто одним не должно направляться другое! Жан-Жак Руссо.	
Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения. Анджело Моссо.	
Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости. А.В. Луначарский	

Задание 4.

Определи и запиши учебную задачу, которую ты решил, выполняя предыдущее задание:

Опиши алгоритм его выполнения:

Задание 5.

Изучи внимательно данные таблицы и информацию о спортивных результатах конкретных детей, которая приведена после таблицы. Ответ на вопрос.

**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		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Получат ли значок ГТО следующие ученики? Если получат, то какой? Аргументируй свой ответ

- Маше 14 лет. Она сдала тестирование со следующими результатами: бег на 30 м – 5,2 с, бег на 2000 м – 8,0 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 15 раз, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 8 раз, прыжок в длину с разбега – 300 см, метание мяча массой 150 г – 25 м, плавание на 50 м – 1,20 мин, туристический поход с проверкой туристических навыков.

Ответ _____

Аргументы _____

2. Пете 15 лет. Он сдал тестирование со следующими результатами: бег на 30 м – 4,7 с, бег на 2000 м – 11,39 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 40 раз, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 12 раз, самозащита без оружия – 30 баллов, туристический поход с проверкой туристических навыков на 10 км.

Ответ _____

Аргументы _____

3. Даше 13 лет. Она показала следующие результаты: бег на 30 м – 4,9 с, бег на 2000 м – 10,00 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 16 раз, прыжок в длину с разбега – 340 см, метание мяча массой 150 г – 27,5 м, плавание на 50 м – 1,00 мин, туристический поход с проверкой туристических навыков на 10 км, самозащита без оружия – 30 очков, стрельба из электронного оружия – 30 очков.

Ответ _____

Аргументы _____

4. Саше 15 лет. Он сдал тестирование со следующими результатами: бег на 30 м – 4,6 с, бег на 2000 м – 8,1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 40 раз, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 13 раз, самозащита без оружия – 30 баллов, туристический поход с проверкой туристических навыков на 10 км, плавание на 50 м – 0,54 мин, стрельба из электронного оружия – 30 очков, бег на лыжах на 5 км – 27 мин.

Ответ _____

Аргументы _____

5. Коле 16 лет. Он сдал тестирование со следующими результатами: бег на 30 м – 4,5 с, бег на 2000 м – 9,1 мин, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – 39 раз, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – 13 раз, самозащита без оружия – 28 очков, туристический поход с проверкой туристических навыков на 10 км, плавание на 50 м – 0,54 мин, стрельба из электронного оружия – 28 очков, бег на лыжах на 5 км – 27 мин.

Ответ _____

Аргументы _____

Задание 6.

Во время классного часа ученикам предложили поразмышлять о том, что изменилось бы в их жизни, если бы в школе отменили уроки физкультуры. Для того чтобы ответить на этот вопрос, ученикам было предложено заполнить таблицу. Помогите им. В колонку «Интересно» можно записать то, что повлияет на жизнь учеников, но ты пока не уверен, будет ли это иметь положительное или отрицательное влияние.

<i>Положительные моменты</i>	<i>Отрицательные стороны</i>	<i>Интересно</i>

Задание 7.

А ты бы хотел, чтобы уроки физкультуры отменили в школе

Почему? Обоснуй свой ответ

Задание 8.

Перед тобой стоит цель – во время летних каникул подготовиться к сдаче норм ГТО четвертой ступени. Что необходимо сделать для достижения этой цели? Составь план своих действий.

Задание 9.

Тебе необходимо спланировать индивидуальный или групповой проект, целью которого будет формирование интереса к спорту, занятиям физкультурой. Определи

тему проекта, сформулируй цель и задачи проекта, наметь возможный план действий, охарактеризуй конечный продукт проекта.

1. Сформулируй тему проекта:

2. Сформулируй цель и задачи проекта:

3. Представь план действий по его реализации:

4. Опиши итоговый продукт проектной деятельности:

Задание 10.

Представь продукт проектной деятельности, который ты описал в предыдущем задании, в виде схемы, диаграммы, графика, рисунка, таблицы и т.п.

Задание 11.

Оцени свою работу (поставь «галочку» V в нужной графе):

0 – не получается, не могу, не умею, не понимаю

1 – могу выполнить с помощью учителя, одноклассника

2 – могу сделать самостоятельно, все понимаю

<i>Наименование</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>
<i>Я могу прочитать текст и выбрать из него нужную информацию.</i>			
<i>Я знаю, как определить основную мысль текста.</i>			
<i>Я умею отвечать на поставленные вопросы.</i>			
<i>Я четко формулирую свою точку зрения.</i>			
<i>Я умею анализировать достоинства и недостатки чего-либо.</i>			
<i>Я умею ставить цели и планировать их достижение.</i>			
<i>Я умею читать и анализировать табличную информацию и соотносить ее с содержанием текста.</i>			