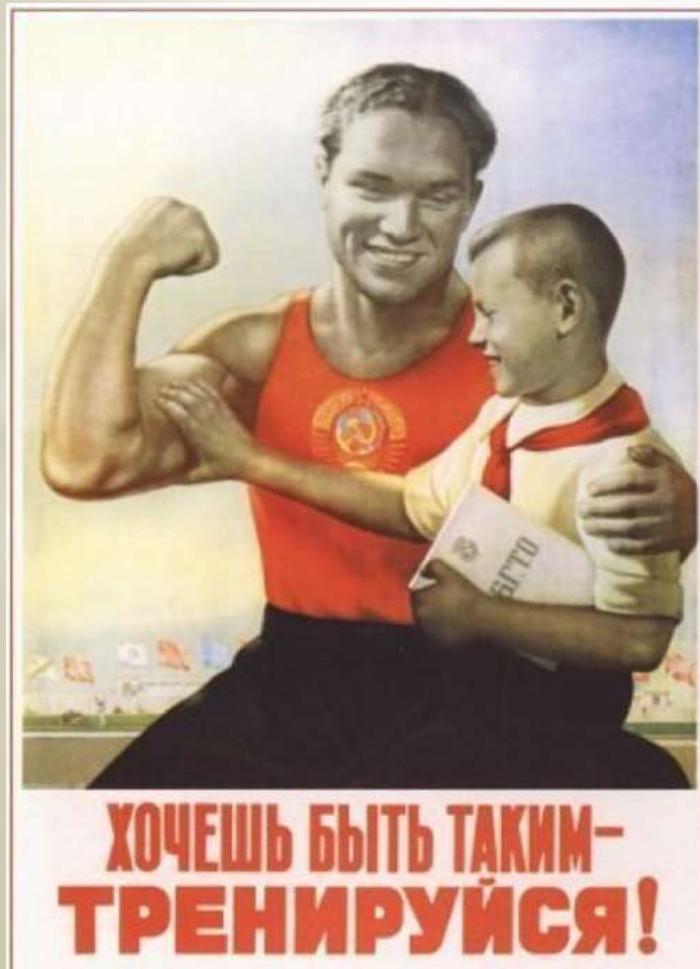


**ГТО**

**Готов к Труду  
и Обороне**

# Что такое ГТО ?

Общероссийское движение  
«Готов к труду и обороне» -  
программа физкультурной  
подготовки.



# Из истории ГТО .



Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физ.подготовке.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

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





- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

# «От значка ГТО – к олимпийской медали!»

\*Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.



Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

В былье времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью

# Плакаты ГТО .



- Изучи план ►
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места

Метание

Подтягивание

Наклон вперед с прямыми ногами

Лыжные гонки

Плавание

Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

- Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР **претендовали на медали** на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами **почти во всех видах спорта.**
- К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.



# В наши дни ГТО.



- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

# Горжусь тобой, Отечество!

- \* Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»
- \* Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



# **Ступени ГТО.**

**При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:**

**I ступень – школьники 6-8 лет**

**II ступень – школьники 9-10 лет**

**III ступень – школьники 11-12 лет**

**IV ступень – школьники 13-15 лет**

**V ступень – школьники 16-17 лет**



# **Ступени ГТО для мужчин.**

**6 ступень - мужчины 18 - 29 лет**

**7 ступень - мужчины 30 - 39 лет**

**8 ступень - мужчины 40 - 49 лет**

**9 ступень - мужчины 50 - 59 лет**

**10 ступень - мужчины 60 - 69 лет**

**11 ступень - мужчины 70 лет и старше.**

# **Ступени ГТО для женщин.**

**6 ступень - женщины 18 - 29 лет**

**7 ступень - женщины 30 - 39 лет**

**8 ступень - женщины 40 - 49 лет**

**9 ступень - женщины 50 - 59 лет**

**10 ступень - женщины 60 - 69 лет**

**11 ступень - женщины 70 лет и старше.**

# **Виды испытаний.**

## **Обязательные:**

- Челночный бег 3Х10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)
- \* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

# **Виды испытаний.**

**По выбору (в зависимости от возраста):**

- Метание теннисного мяча в цель (кол - во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или  
кросс по пересеченной местности .
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки.
- Туристический поход.



- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.



- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.



Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен  
быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени вверх -  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали точно получать.



# Вперёд, к победам!

