

ГТО

Готов к Труд и Обороне

Презентация учителя физической культуры
Любимцевой Ольги Николаевны ГБОУ СОШ №96

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.

Нормативы ГТО («Готов к труду и обороне») в России начали постепенно вводить с 2014 года.

Возродить ГТО 13 марта [предложил](#) президент Владимир Путин. По его мнению, учитывать нормативы необходимо при зачислении в вузы.

В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к

СССР с призывом быть здоровыми, сильными и
спортивными.

В обращении впервые говорилось о всесоюзных
соревнованиях на право получения значка ГТО
(«Готов к труду и обороне»).

Спустя год комплекс ГТО был сформирован и
официально. Спустя два года появился ГТО-2,
первыми сдали слушатели Военной академии им.

На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда



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





Нормы ГТО удостоились
даже поэмы. В 37-м году Самуил
Маршак написал
«Рассказ о неизвестном герое».
Того самого, которого
«ищут пожарные, ищет милиция,
ищут фотографы». На

маяке



Дочка заплакала,
Мать обнимая.

Всесоюзного физкультурного
комплекса
«Готов к труду и
обороне СССР (ГТО)». Поскольку
доля

Ручного
физического труда в жизни
советских граждан
серьезно
уменьшилась, а естественная
физическая
нагрузка снизилась (население
перебралось
из деревень в
города, было занято умственной
работой),
то нужно
было подгонять спортивные

Через несколько лет после введения, комплекс ГТО
обрел такую
популярность,
что уже в 1934 году в стране
насчитывалось около 5 миллионов физкультурников,
половина
из которых гордо носила на груди значок ГТО.
Значок ГТО приобрел настолько высокую
значимость, что на Московском
физкультурном параде 1934 года он
стал «пропуском» в колонну для участия.



В 1991 году 60 летняя история
комплекса
ГТО СССР замерла...

Принятие Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. №172
«О всероссийском физкультурно-
спортивном
комплексе «Готов к труду и обороне»
(ГТО)».

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 3х10
- ◎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;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



- Техника выполнения команды «Внимание!»:
- наклонить туловище вперед под углом 45°;
 - тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



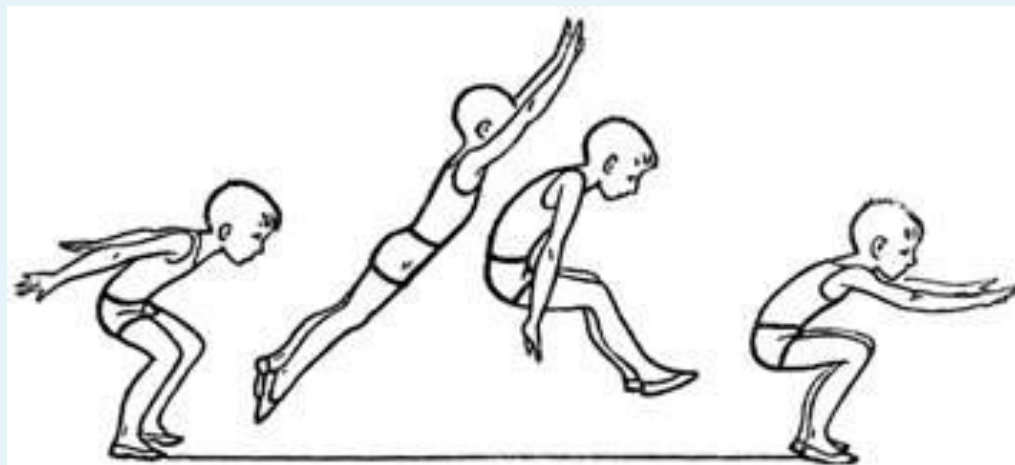
Техника выполнения команды «Марш!»:

- 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



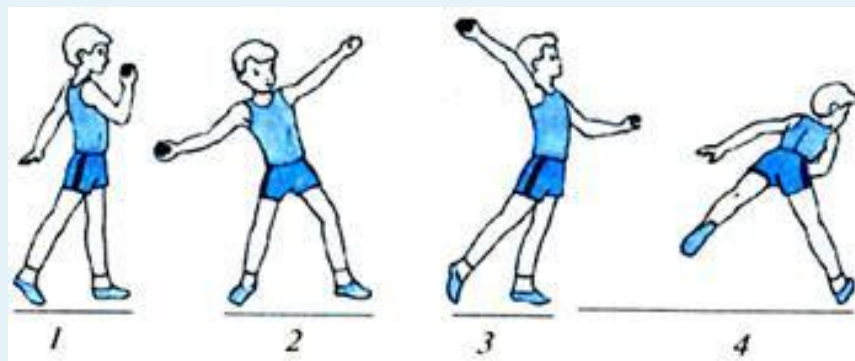
Норматив ГТО «метание мяча»

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

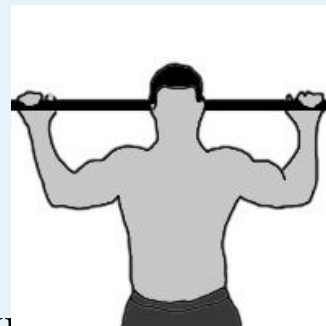
У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

○Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

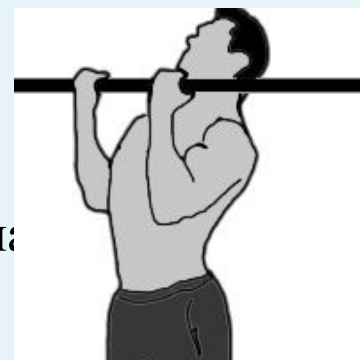
Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.



○Подтягивания обратным хватом

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

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони направлены к себе. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



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:

- Деревя
- Пластика

Сегодня большим спросом пользуются именно пластиковые лыжи, а деревянные лыжи уже мало где можно купить. Пластиковые лыжи имеют много преимуществ перед деревянными. Они



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) или Бег 1500 метров	2.15	2.08	2.28	2.20
		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) Или Лыжные гонки 2 км	7.00	6.30	7.30	7.00
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и

Всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.