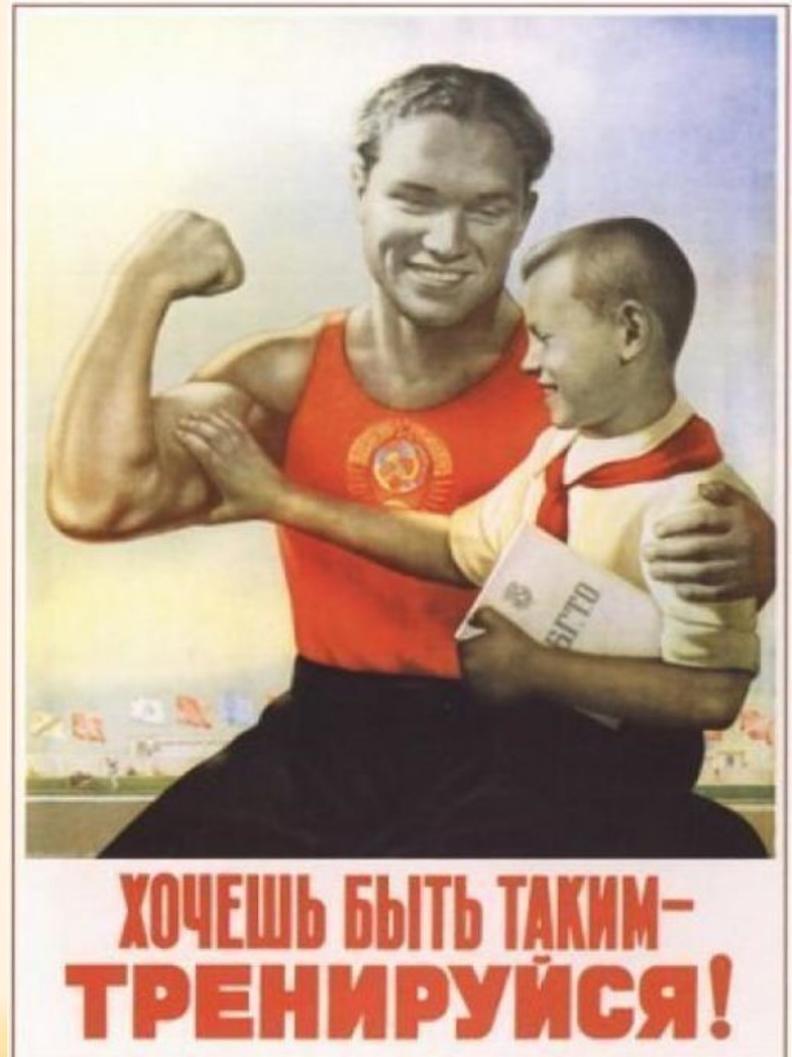


ГТО раньше и сейчас



Что такое ГТО?

ГТО - это
разрабатываемая
программная и
нормативная
основа
физического
воспитания
населения
России.



История

ГТО

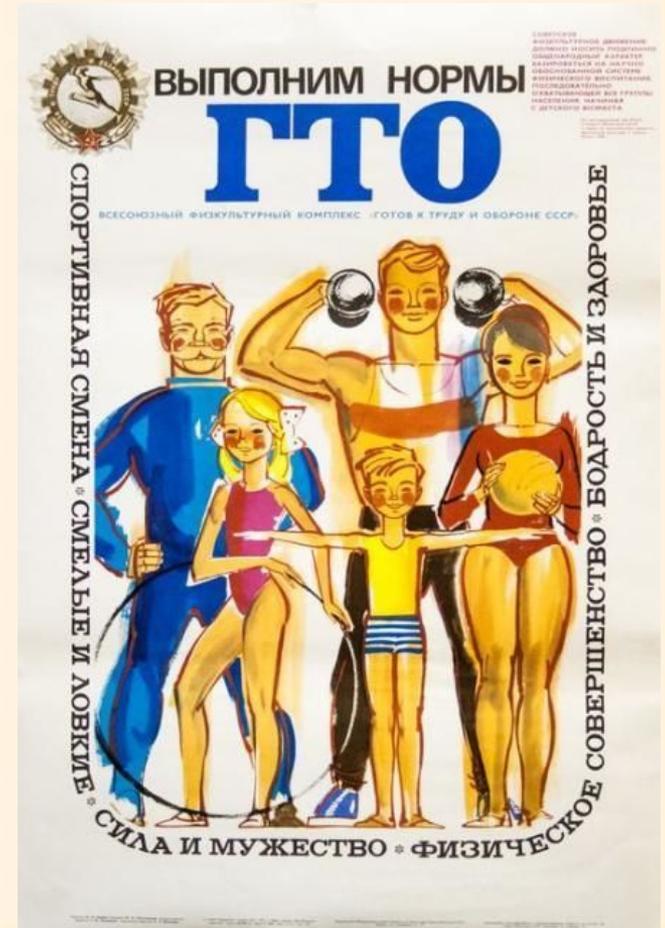
- В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).
- «Готов к труду и обороне СССР» — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.
- Программа существовала с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

- Программа 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.



514. Кокорекин А.
К новым победам в труде и спорте! 1955

Простота и
общедоступность
физических упражнений и
видов спорта, включенных в
нормативы ГТО, их
очевидная польза для
укрепления здоровья
сделали его популярным
среди населения и
особенно среди молодежи.



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

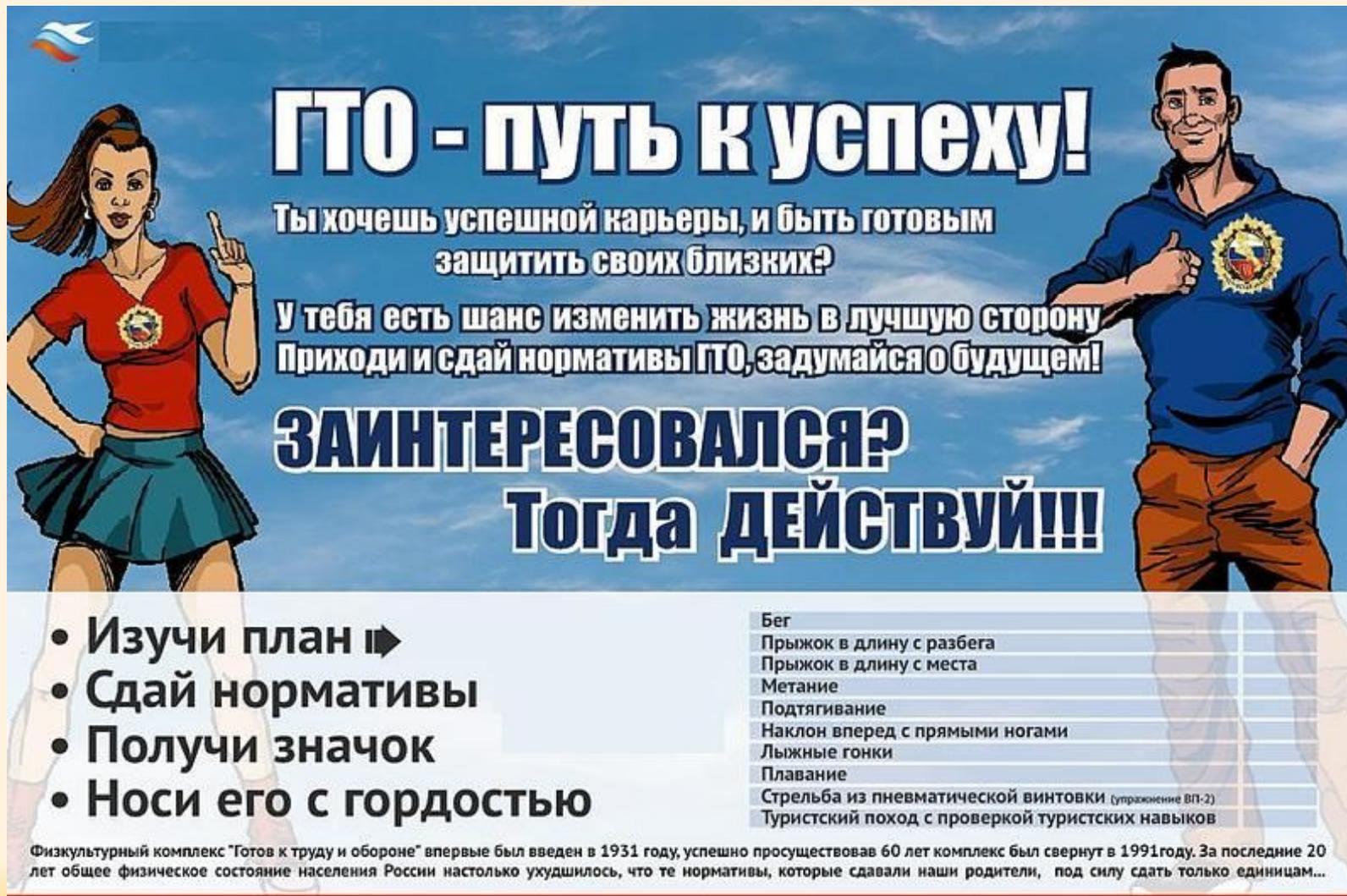
медали!»

- Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.



Плакат ГТО



ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?
Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!

- 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	
Льжные 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 90 – е годы, комплекс ГТО был предан забвению, из – за распада СССР, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи



ГТО в наши дни



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.

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 3X10 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).

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,**

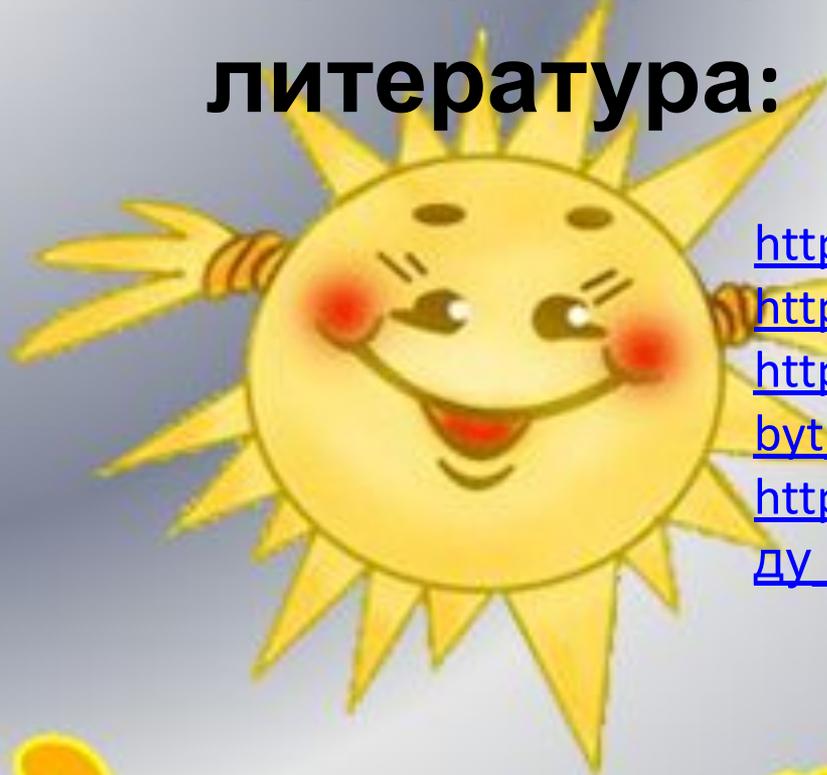
**Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.
Пройдя же все ступени вверх**

-

**Ты будешь верить в свой
успех.**

**И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать.**

Использованная литература:



<http://www.gto-normy.ru/>

<https://yandex.ru/images/search?text>

http://kakzdorovo.ru/library/esli_hochesh_byt_zdorovym/48/890.html

https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР

Разношу хорошее
настроение!