



**ГТО - путь к здоровью**

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»*

*Гиппократ*





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»).



С 1931 по 1991 год. Охватывала население в  
возрасте от 10 до 60 лет.



Проводя совещание по развитию детско-юношеского спорта, Путин предложил воссоздать в России физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») в современном формате, а сдачу нормативов учитывать при поступлении в вузы.

*Март 2013г*

Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить ряд нормативных требований: пробежать на скорость, проплыть, отжаться определенное количество раз, прыгнуть в длину, прыгнуть с вышки в воду, метнуть гранату, выбит из мелкокалиберной винтовки определенное количество очков и т.п.



В зависимости от уровня достижений, сдавшие норматив какой-либо ступени, награждались «ЗОЛОТЫМ»

Или «серебряным» значком «ГТО» в зависимости от результатов.



# Новые значки ГТО.







Программа «Горжусь тобой, Отечество» будет рассчитана на 11 ступеней достижений, которые также будут отражаться на лицевой стороне значка. Кроме того, каждый отличившийся спортсмен будет награжден и удостоверением, в котором будут описаны нормативы и достижения, за которые вручен знак ГТО.

С 2015 года ГТО будут массово сдавать в России. Планируется также учитывать результаты программы «Горжусь тобой, Отечество» при поступлении в высшее учебное заведение.

В нормативные дисциплины входят:

- челночный бег 3×10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.



**ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ**