

# «От значка ГТО – к олимпийским медалям!»



# ЧТО ТАКОЕ ГТО?

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) - программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР.

Существовала в нашей стране с 1931-1991 гг. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.



# Горжусь тобой, Отечество!

Планируется, что у каждого ученика появится «паспорт школьника», в который будут заноситься все творческие и спортивные достижения учащегося. В будущем планируется связать баллы ЕГЭ и ГТО в единую цифру, которая будет учитываться при поступлении в ВУЗы.





# **ГТО - путь к здоровью**

## **Цель комплекса ГТО:**

увеличение продолжительности  
жизни населения с помощью  
систематической физической  
подготовки.

## Задачи комплекса ГТО:

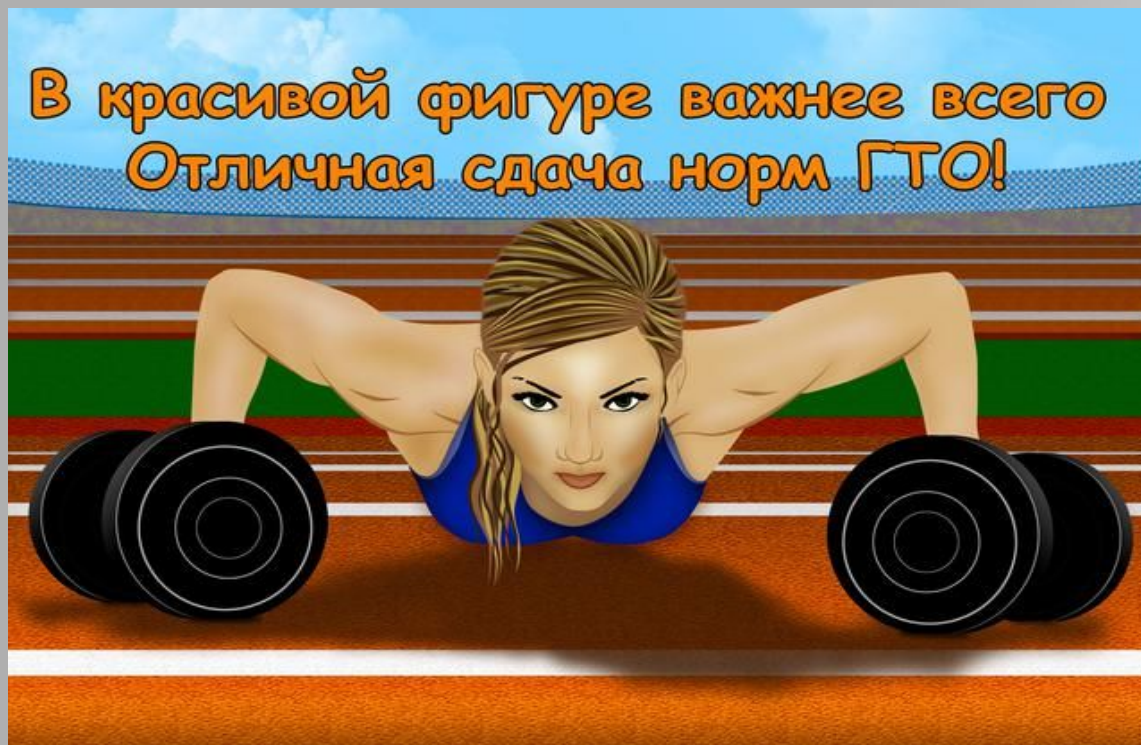
- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.





## Принципы ГТО:

- добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения,
- медицинский контроль,
- учет местных традиций и особенностей.



## Содержание комплекса ГТО:

- нормативы ГТО и спортивных разрядов,
- система тестирования,
- рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

# Структура комплекса ГТО включает 11 ступеней:

I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);

II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);

III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);

IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);

V ступень: 10—11 классы (16—17 лет);

VI ступень: 18—29 лет;

VII ступень: 30—39 лет;

VIII ступень: 40—49 лет;

IX ступень: 50—59 лет;

X ступень: 60—69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.





# ЗНАЧКИ ГТО В НОВОМ ДИЗАЙНЕ



# В нормативные дисциплины

## ГТО 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.





**МОЛОДЕЖЬ —  
НА СТАДИОНЫ!**



**ГОТОВЬСЯ С ДЕТСТВА  
ТЫ К ТРУДУ И ОХРАНЯЙ  
СВОЮ СТРАНУ!**



**ЗДОРОВЫЙ**

**ДУХ**

**- В ЗДОРОВОМ**

**ТЕЛЕ!**

**ТЫ В ГТО,**

**А ЗНАЧИТ В ТЕМЕ!**