

ГТО- путь к успеху



Готов к труду и обороне

Что такое Г Т

ОЗ



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



История ГТО

«От значка ГТО – к олимпийской медали!»

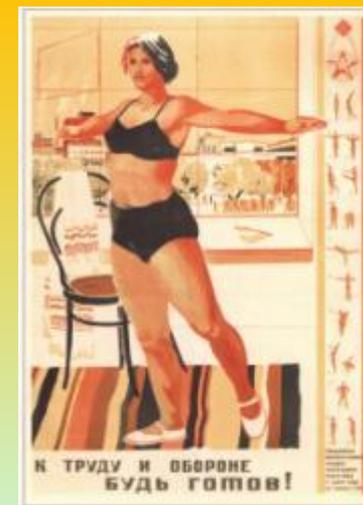


Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.

Те, кто успешно проходили испытания и были награждены значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение, по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях республиканского, всесоюзного и международного масштабах.

Комплекс ГТО открыл дорогу в спорт миллионам юношей и девушек.

Плакаты ГТО



ГТО сегодня



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.

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

- 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

Ступени ГТО

1 ступень – 6-8 лет

2 ступень – 9-10 лет

3 ступень – 11-12 лет

4 ступень – 13-15 лет

5 ступень – 16-17 лет

6 ступень – 18 – 29 лет

7 ступень – 30 – 39 лет

8 ступень – 40 – 49 лет

9 ступень – 50 – 59 лет

10 ступень – 60 – 69 лет

11 ступень – 70 лет и старше.



Знаки отличия



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.

Как стать

успешным?

- Здоровый жизненный стиль – это современно
- Чтобы добиться успеха, нужно ответственно относиться к собственной жизни и здоровью
- Успех в жизни и «вредные» привычки – несовместимы
- Важно заниматься физической культурой, спортом, вести здоровый образ жизни
- Физическая культура и спорт дисциплинируют воспитывают настойчивость в достижении целей.



Интернет - ресурсы

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

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

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов к труду и обороне СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР)