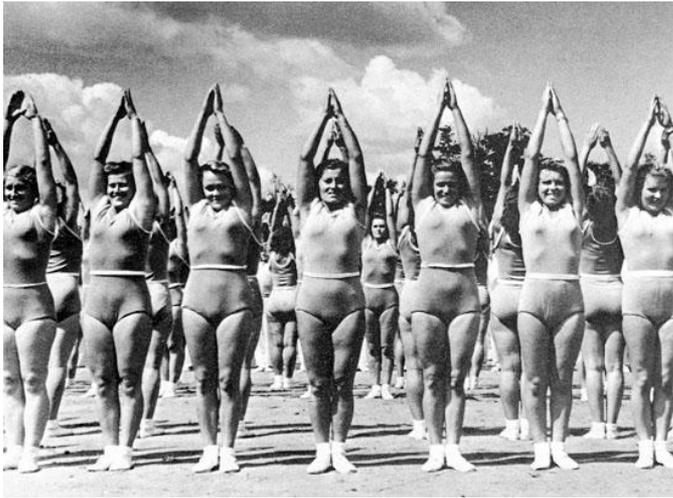




ГТО - путь к здоровью

Подготовили
учащиеся МБОУ СОШ №19 г. Мичуринска Аксенова А.,
Борзых М., Сухарева Д. и учителя физической культуры
Сергеева Н.Н.,
Курсаков Г.Е., Захарова В.Р.

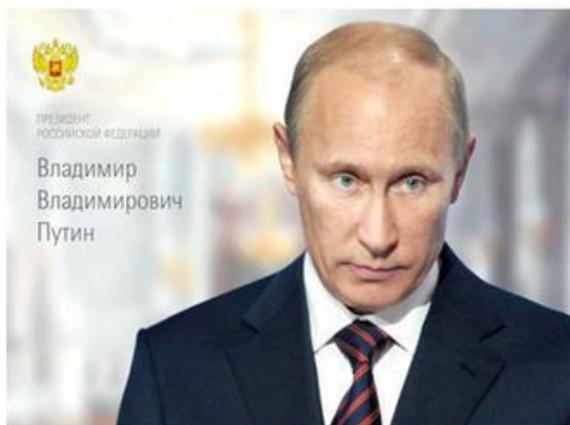


Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его называли «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Новый комплекс ГТО

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране ввёлся Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **п о с т а н о в л я ю:**

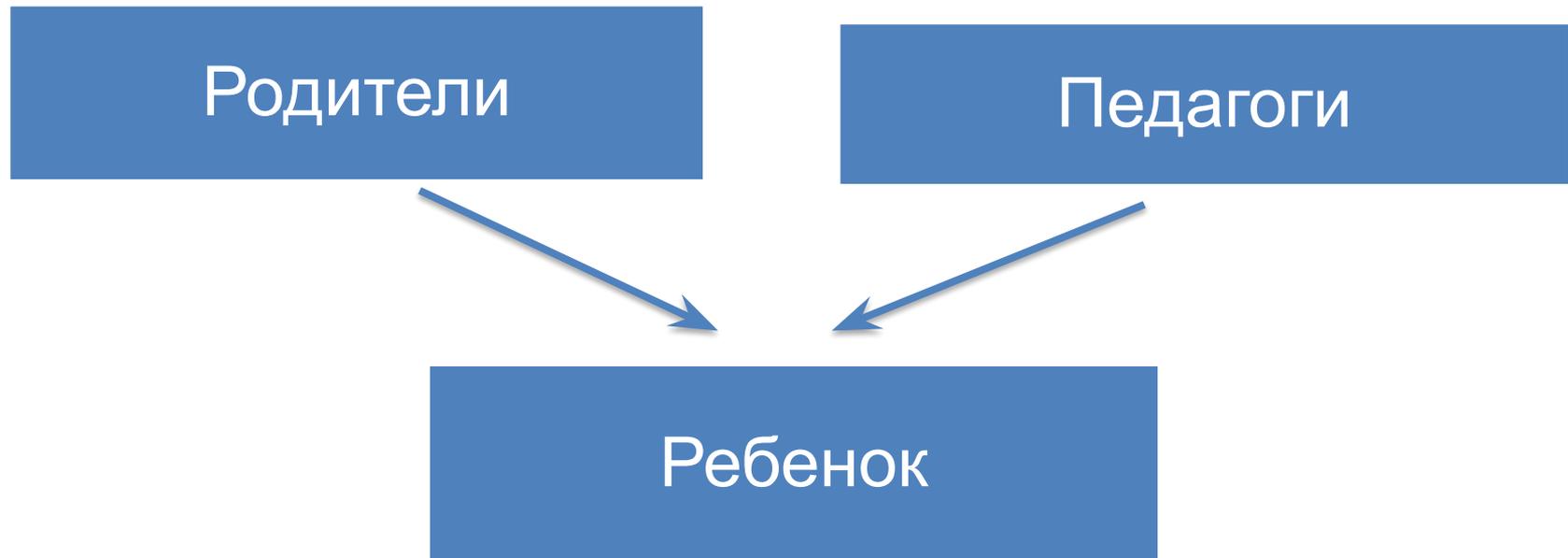
1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.
2. Правительству Российской Федерации:
 - а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.
3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:
 - а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований

Цель:

Приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни.

Задачи:

Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.



От значков к олимпийским медалям

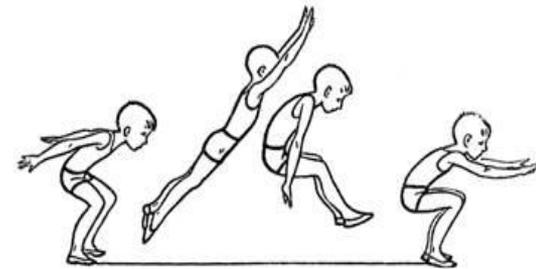
- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.
- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.



Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление

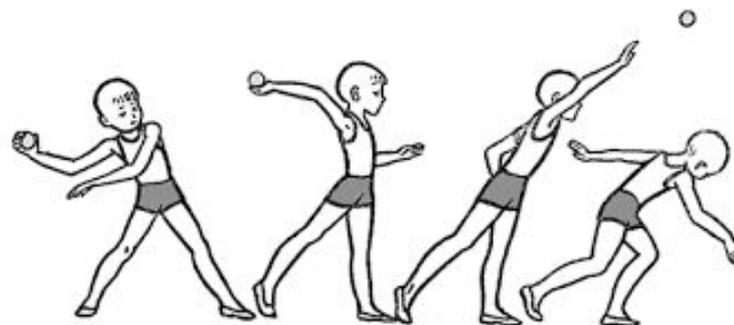


Норматив ГТО «метание мяча»

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.

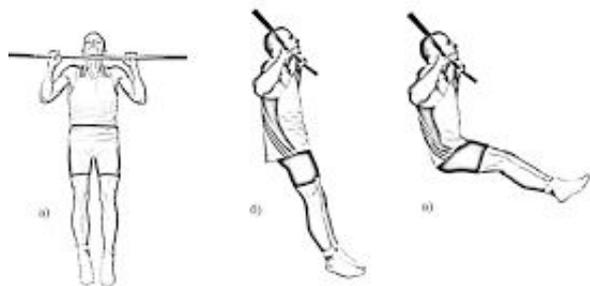
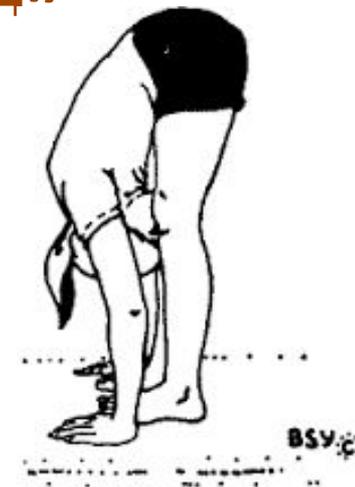


Рисунок 3.
Физа виса на согнутых руках. а - вид спереди
б - вид сбоку, ноги вытянуты
в - вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу.



Норматив ГТО «Наклоны вперед»

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.
- При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.



Норматив ГТО «плавание»



Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

- 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;
- 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;
- на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста 11-59 лет 50 м.

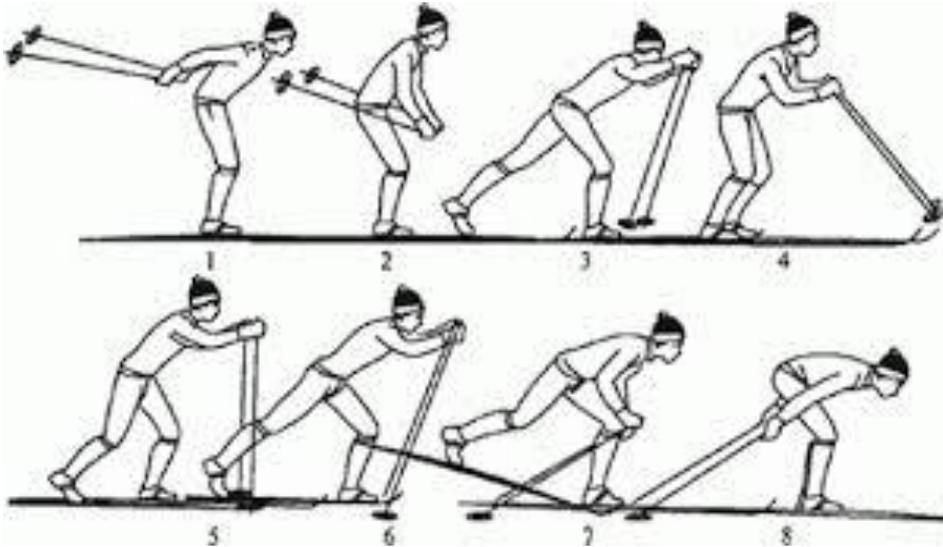
Подготовка к тестированию заключается в теоретическом и практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.



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.



***Быстрее, выше, сильнее
Вперёд и только вперёд.
Спортивный дух России
Пусть в каждой школе живёт!***



**Если вышел ты на старт,
Позови с собой друзей.
Нормативы ГТО сдавать
Вместе веселой**



физической
культуры