

ЗАЧЕМ ВЫПОЛНЯТЬ ГТО В 21 ВЕКЕ?

Киселева Анастасия

5.А



В ИЗВЕСТНОМ ДЕТСКОМ
СТИХОТВОРЕНИИ С.Я.МАРШАКА
1937 ГОДА «РАССКАЗ
О НЕИЗВЕСТНОМ ГЕРОЕ»
ПОЖАРНЫЕ, МИЛИЦИЯ
И ФОТОГРАФЫ РАЗЫСКИВАЮТ
ДВАДЦАТИЛЕТНЕГО ПАРНЯ,
СПАСШЕГО ИЗ ОГНЯ ДЕВОЧКУ.
ИЗ ПРИМЕТ — «СРЕДНЕГО
РОСТА, ПЛЕЧИСТЫЙ
И КРЕПКИЙ, ХОДИТ ОН В БЕЛОЙ
ФУТБОЛКЕ И КЕПКЕ. ЗНАК „ГТО
“ НА ГРУДИ У НЕГО. БОЛЬШЕ
НЕ ЗНАЮТ О НЕМ НИЧЕГО»,
СООБЩАЕТ ЧИТАТЕЛЮ
МАРШАК.



ИРОНИЯ
СТИХОТВОРЕНИЯ
ЗАКЛЮЧАЛАСЬ
В ТОМ, ЧТО
ЗНАЧКИСТОВ ГТО
В ТО ВРЕМЯ БЫЛО
БОЛЬШЕ
ПОЛОВИНЫ
СТРАНЫ,
И КАЖДЫЙ БЫЛ
ГОТОВ К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ!



ТЕ, КТО УЧИЛСЯ В ШКОЛЕ
ЕЩЕ ДО РАСПАДА
СОВЕТСКОГО СОЮЗА,
ПОМНЯТ ТРИ ЗАВЕТНЫЕ
БУКВЫ — ГТО, ИЛИ «ГОТОВ
К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» —
ПРОГРАММУ ФИЗИЧЕСКОЙ
И КУЛЬТУРНОЙ
ПОДГОТОВКИ, КОТОРАЯ
ОСНОВЫВАЛАСЬ
НА ЕДИНОЙ
И ПОДДЕРЖИВАЕМОЙ
ГОСУДАРСТВОМ СИСТЕМЕ
ПАТРИОТИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ.

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

Готов к труду и обороне (ГТО) – разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»".



ИСТОРИЯ ГТО

4 апреля 2013 года президент России поручил правительству России разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Государственный музей спорта с 10 сентября по 15 ноября 2013 года провёл всероссийский конкурс на разработку названия, эскизов знака и талисмана для комплекса. В результате конкурса было определено название «Горжусь тобой, Отечество» и около 20 эскизов знаков представлены для голосования среди населения. В 2013 году велись разработки проекта комплекса «Горжусь тобой, Отечество». Для принявших участие в тестировании, но не выполнивших нормативы, предполагался знак «Участник».

24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 года утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.

ВВЕДЕНИЕ КОМПЛЕКСА РАЗДЕЛЕНО НА ЧЕТЫРЕ ЭТАПА:

1. Организационно-экспериментальный этап с 24 марта до сентября 2014 года. Исследования возрастных групп для уточнения нормативов и создание правовой базы. Исследования проводятся в 12 субъектах РФ.
2. Апробационный этап с сентября 2014 года по август 2015 года. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.
3. Внедренческий этап с сентября 2015 года по декабрь 2016 года. Введение во все организации, апробация среди работающих и пожилых.
4. Реализационный этап с января 2017 года. Введение во все возрастные категории.

ИСПЫТАНИЯ:

1. Челночный бег 3×10 м
2. Бег 30, 60, 100 м
3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
5. Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
7. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
8. Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
9. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
10. Рывок гири 16 кг
11. Плавание 10, 15, 25, 50 м
12. Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
13. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
14. Туристский поход с проверкой туристских навыков

НОРМАТИВЫ ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

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, среднее профессиональное образование (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.

НОРМАТИВЫ ГТО

Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

ОТ ГТО - К РЕКОРДАМ!

ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!



ЗАЧЕМ СДАВАТЬ ГТО?

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

ГТО – это Я! ГТО – это МЫ!
ГТО – это будущее нашей страны!



НОРМАТИВ ГТО – НОРМА ЖИЗНИ!



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

Лыжные 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...