

Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)



- Презентацию подготовила специалист по ГТО в Верещагинском муниципальном районе Ложкина Ксения Олеговна.

Указ президента РФ

- Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2014 года.
- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия.
- Для поступающих, обладание такими знаками отличия даст дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения.

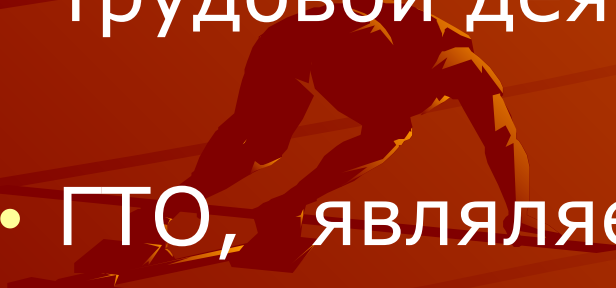
Кому из вас знаком такой значок?



- Помните ли вы, то что когда наша страна называлась Советский Союз, можно было часто встретить юношу или девушку с таким значком на груди. На этом значке нанесена надпись «Готов к труду и обороне».
- Человек, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя, вручался, как награда, знак отличия, как подтверждение того, что он готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны.
- Как выяснялось, насколько человек силен, спортивен, подтянут, ловок? Для этого нужно было сдать определенные нормы ГТО.

Что такое ГТО ?

- **Готов к труду и обороне** — всероссийский физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие Россиян, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.
- ГТО, является основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.



Что такое ГТО?

- Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991.
- Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание, лыжи, стрельба, туристические походы, и т.д.
- Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

- В СССР движение ГТО было придумана как альтернатива олимпийским играм.
- Наличие значка ГТО говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью. Это человек который занимается физкультурой и ведёт здоровый образ жизни!
- Сейчас в наше время мода на ЗОЖ среди молодёжи возвращается и становится очень популярной!
- Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи.



Основные этапы внедрения комплекса ГТО

- Организационно - экспериментальный - август 2013 - декабрь 2014 года.
- Апробационный - сентябрь 2014 - август 2015 года.
- Внедренческий - сентябрь 2015 - декабрь 2016.
- Реализационный - с января 2017 года.



ГТО - путь к здоровью

Ступени ГТО

- 1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
- 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
- 8,9,10,11 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.



Реализация комплекса ГТО в Верещагинском муниципальном районе

- В октябре 2017 года сдача норм ГТО IV (13-15 лет), V (16-17 лет) ступень
 - * Бег 60,100 метров;
 - * Бег 2000 метров;
 - * Метание мяча (150 г); метание спортивного снаряда (700 г).
- В декабре 2017 года сдача норм ГТО IV (13-15 лет), V (16-17 лет) ступень
 - * Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - * Наклон вперёд из положения стоя;
 - * Прыжок в длину;
 - * Стрельба из пневматической винтовки;
 - * Самозащита без оружия;
 - * Бег на лыжах 3000 или 5000 метров;
 - * Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

- Декабрь 2017 года VI-X ступень

- * Бег на лыжах 5000 м;
- * Подтягивание или рывок гири 16 кг;
- * Наклон вперёд из положения стоя;
- * Прыжок в длину;
- * Стрельба из пневматической винтовки;
- * Самозащита без оружия.

- Февраль 2018 года I-III ступень

- * Бег на лыжах 1000 метров;
- * Наклон вперёд из положения стоя
- * Прыжки в длину
- * Стрельба из пневматической винтовки

- Апрель 2018 года VI-X ступень
 - * Бег на 100 метров;
 - * Бег на 3000 метров;
 - * Метание спортивного снаряда (700 г);
 - * Туристский поход на 15 км.
- Май 2018 года I-III ступень
 - * Челночный бег
 - * Бег на 30 метров;
 - * смешанные передвижения;
 - * Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
 - * Метание теннисного мяча

- В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени будут награждены золотым, серебряным, бронзовым значком «ГТО»;



«ГТО – путь к успеху!»



Спасибо за ваше внимание!