

Филиал муниципального бюджетного образовательного учреждения
«ВСОШ №3 Высокогорского муниципального района РТ» - «Пановская
ООШ Высокогорского муниципального района РТ»

«От норм ГТО – к олимпийским медалям»

Выполнил:

учитель физической культуры

Айнетдинова Гельсирин Минулловна

2014 год

История комплекса ГТО

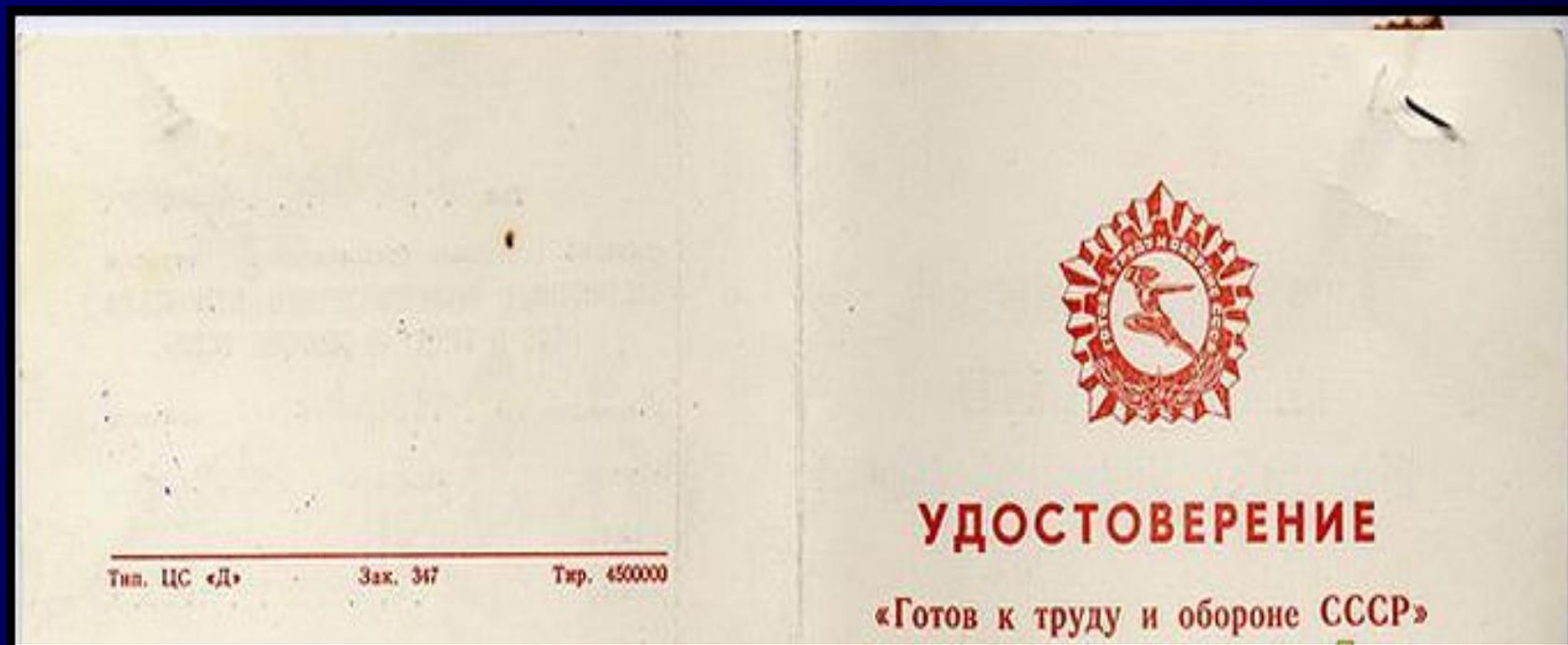
- Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года.
- Программа состояла из 2 частей:
 1. «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени);
 2. ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).



Знак ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Успешно выполнившие нормы получали значки ГТО или БГТО, а позднее — удостоверения.



Значок

«Отличник ГТО»

Присуждался сдавшим нормативы на золотой значок IV степени «Физическое совершенство» и вдобавок имевшим один 1-й разряд или два вторых разряда.



Знак ГТО 1 степени



Эволюция значков

Первые значки изготавливались из серебра и бронзы и имели форму шестерёнки, на которую наложены звезда с бегуном. Сама шестерёнка подвешивалась на цепях к ромбу.

На значке II степени на шестерёнке было размещено знамя. За небольшими изменениями эти значки просуществовали до 1940 года.



Первые значкисты

В первый год значки ГТО получили 24 тысячи человек, а обладателем самого первого значки I степени стал конькобежец Яков Мельников, многократный чемпион страны, обладатель 27 национальных рекордов и бронзовый призёр чемпионата мира-1923.

В 1932 их уже насчитывалось 465 тысяч, в 1933 – 835 тысяч, в 1941 – 6 миллионов.

Обладателями значков становились известные деятели культуры и спорта – братья Знаменские, Галина Уланова, Василий Соловьёв-Седой, Аркадий Гайдар и другие.

От десяти до шестидесяти

Очередные изменения в программу физкультурного комплекса ГТО были внесены **17 января 1972 года**. Эти изменения предусматривали деление комплекса на **5 возрастных ступеней**.

- **Первая** – «Смелые и ловкие» — подразумевала участие детей от 10 до 13 лет.
- **Во второй** – «Спортивная смена» — должны были встречаться уже подростки 14 – 15 лет.
- **Третья** – «Мужество и сила» — включала юношей и девушек от 16 до 18 лет.
- **Четвертая** – «Физическое совершенство» задумывалась для мужчин от 19 до 39 и женщин от 19 до 34 лет.
- **Пятая ступень** - «Бодрость и здоровье» и предполагала участие мужчин от 40 до 60 и женщин с 35 до 55 лет.
- Для каждой категории существовали свои нормативы и требования.

Самый удачный спортивный проект СССР прекратил свое существование **в 1991 году**. В 2004 году, решив возродить всероссийское физкультурное движение, провели эксперимент, в котором приняли участие 6000 юношей и девушек. Школьникам было предложено сдать нормативы ГТО 1972 года. К сожалению, современная молодежь показала низкий уровень физической подготовки – только 9% смогли справиться со спортивными нормативами.

В чём состояла суть системы ГТО в Советском Союзе?

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

24 марта 2014 года

**президент России подписал указ
о возрождении программы ГТО**



Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

от 24.03.2014 N 172

- **Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.
- **Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- **Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.
- **Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Образец знака отличия Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Образец **золотого** знака отличия
ВСФК «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Образец **серебряного** знака отличия
ВСФК «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Образец **бронзового** знака отличия
ВСФК «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Нормативы ГТО с 2014 года

<u>I</u> <u>I</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет
<u>II</u> <u>II</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет
<u>III</u> <u>III</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет
<u>IV</u> <u>IV</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет
<u>V</u> <u>V</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет
<u>VI</u> <u>VI</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мужчины и женщины 18 - 29 лет
<u>VII</u> <u>VII</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мужчины и женщины 30 - 39 лет
<u>VIII</u> <u>VIII</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мужчины и женщины 40 - 49 лет
<u>IX</u> <u>IX</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мужчины и женщины, 50 - 59 лет
<u>X</u> <u>X</u> <u>СТУПЕНЬ</u>	мужчины и женщины, 60-69 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (ТЕСТЫ)

1 ступень – 6-8 лет. «Играй и двигайся»

- 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 (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа 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)

Золотой - 6

Серебряный - 5

Бронзовый - 4

2 ступень – 9-10 лет. «Стартуют все»

Обязательные испытания

- Бег на 60 м (сек.)
- Бег на 1 км (мин., сек.)
- Прыжок в длину с разбега (см), или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Испытания (тесты) по выбору

- Метание мяча весом 150 г (м)
- Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км или кросс на 2 км по пресеченной местности
- Плавание без учета времени (м)

Золотой - 7

Серебряный - 6

Бронзовый - 5

3 ступень – 11-12 лет «Смелые и ловкие»

Обязательные испытания

- Бег на 60 м (сек.)
- Бег на 1,5 км (мин., сек.) или на 2 км (мин., сек.)
- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)

Испытания (тесты) по выбору

- Метание мяча весом 150 г (м)
- Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) или на 3 км или кросс на 3 км по пресеченной местности
- Плавание 50 м (мин., сек.)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)
- Туристический поход с проверкой туристических навыков

Золотой - 7

Серебряный - 6

Бронзовый - 5

4 ступень –13-15 лет.

«Олимпийские надежды»

Обязательные испытания

- Бег на 60 м (сек.)
- Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)
- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Испытания (тесты) по выбору

- Метание мяча весом 150 г (м)
- Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км или кросс на 3 км по пресеченной местности
- Плавание 50 м (мин., сек.)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
- Туристический поход с проверкой туристических навыков

Золотой - 8

Серебряный - 7

Бронзовый - 6

5 ступень – 16-17 лет. «Сила и грация»

Обязательные испытания

- Бег на 100 м (сек.)
- Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)
- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)

Испытания (тесты) по выбору

- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)
- Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
- Плавание 50 м (мин., сек.)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)
- Туристический поход с проверкой туристических навыков

Золотой - 8

Серебряный - 7

Бронзовый - 6



**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен
быть,**

**Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.**

**Пройдя же все ступени вверх -
Ты будешь верить в свой успех.**

**И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать.**

Каждая ступень



ГТО – это ступенька к



будущей



ОЛИМПИЙСКОЙ



победе



Вперёд, к победам!



Всем удачи!