



ГТО (физкультурно-оздоровительный комплекс) - это спорт!

ГТО (физкультурно-оздоровительный комплекс) - это спорт!

ГТО - путь к здоровью

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.»

Гиппократ





1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).



С 1931 по 1991 год. Охватывала население в
возрасте от 10 до 60 лет.



Проводя совещание по развитию детско-юношеского спорта, Путин предложил воссоздать в России физкультурный комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») в современном формате, а сдачу нормативов учитывать при поступлении в вузы.

Март 2013г

Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить ряд нормативных требований: пробежать на скорость, проплыть, отжаться определенное количество раз, прыгнуть в длину, прыгнуть с вышки в воду, метнуть гранату, выбит из мелкокалиберной винтовки определенное количество очков и т.п.



В зависимости от уровня достижений, сдавшие норматив какой-либо ступени, награждались «ЗОЛОТЫМ»

Или «серебряным» значком «ГТО» в зависимости от результатов.



Новые значки ГТО.





Программа «Горжусь тобой, Отечество» будет рассчитана на 11 ступеней достижений, которые также будут отражаться на лицевой стороне значка. Кроме того, каждый отличившийся спортсмен будет награжден и удостоверением, в котором будут описаны нормативы и достижения, за которые вручен знак ГТО. С 2015 года ГТО будут массово сдавать в России. Планируется также учитывать результаты программы «Горжусь тобой, Отечество» при поступлении в высшее учебное заведение.

В нормативные дисциплины входят:

- челночный бег 3×10 м;
- бег 30, 60, 100 м;
- бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м;
- прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега;
- подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту;
- наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье;
- метание спортивного снаряда в цель и на дальность;
- рывок гири 16 кг;
- плавание 10, 15, 25, 50 м;
- бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км;
- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя;
- турпоход.



ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ