

**ГТО**  
ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ

**ВОЗРОЖДЕНИЕ  
ТРАДИЦИЙ.**

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ  
ЧЕРЕЗ НОРМЫ ГТО

НОУ

« Православная гимназия »

# ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Москва. 24 марта. Президент РФ Владимир Путин сообщил, что подписал указ о возрождении советских норм физической подготовки "Готов к труду и обороне!"



# ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

**Массовый спорт, по словам Путина, должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО.**



# ГТО – ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству».

*Начиная с апреля 1918 года* мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году в Москве создается военно-научное общество (ВНО).



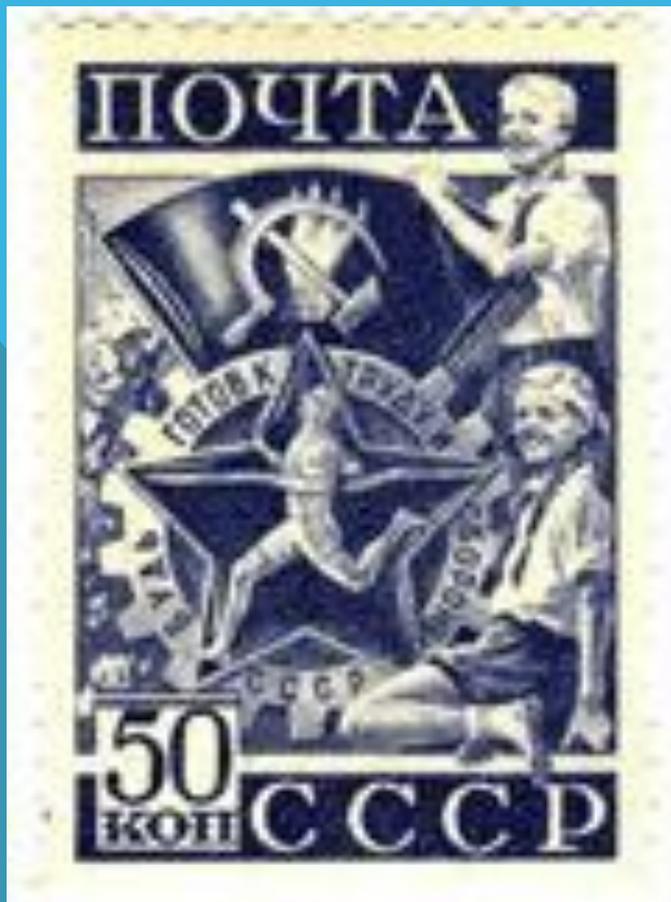
# РАЗВИТИЕ ГТО В 30-Е ГОДЫ

Начиная с 1931 года активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желающие заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.



**Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.**

**Все сдают нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным!!!**



## Цели и задачи ГТО

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат?

Четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во-первых, своих товарищей, участников соревнований, во-вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в-третьих, свои собственные результаты.

**Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта.** Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы.





В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек.

Самым первым значок получил *Яков Мельников, конькобежец*, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов.

С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек.

Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР, *Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой*.

# ВИКТОРИНА О СПОРТЕ.

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников? Гонка
2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже? Биатлон
3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу? 4 года
4. Как называется покров футбольного поля? Газон
5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный? Баскетбольный
6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии? 3
7. Наказание в спортивных играх. Удаление
8. Палка для игры в городки. Бита
9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?" Олимпийские игры
10. Что стремится установить спортсмен? Рекорд

**11. Спортивный переходящий приз**

**Кубок**

**12. В какой игре используется клюшка и шайба?**

**Хоккей**

**13. Теннисная площадка.**

**Корт**

**14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...**

**Волан**

**15. Она является залогом здоровья**

**Чистота**

**16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки**

**Гантели**

**17. Специалист по поднятию тяжестей**

**Штангист**

**18. Ледовая площадка**

**Каток**

**19. Сколько игроков в футбольной команде?**

**11**

**20. Какой вид спорта самый многочисленный?**

**Волейбол**

<b>21. Начало пути к финишу.</b>	<b>Старт</b>
<b>22. Чего не надо, если есть сила?</b>	<b>Ума</b>
<b>23. Инструмент спортивного судьи.</b>	<b>Свисток</b>
<b>24. Боксерский корт.</b>	<b>Ринг</b>
<b>25. Спортивный снаряд, который перетягивают.</b>	<b>Канат</b>
<b>26. "Бородатый" спортивный снаряд.</b>	<b>Козёл</b>
<b>27. Танцор на льду.</b>	<b>Фигурист</b>
<b>28. Спортсмен, который ходит сидя.</b>	<b>Шахматист</b>
<b>29. Предки кроссовок.</b>	<b>Кеды</b>
<b>30. Её должен взять прыгун.</b>	<b>Высоту</b>

**31. Как часто проводятся  
Олимпийские игры?**

**32. Назовите 5 спортивных  
терминов, начинающихся с  
буквы «С» ?**

**33. Что означает переплетение  
разноцветных колец в  
эмблеме олимпийских  
игр? (Символ дружбы пяти  
континентов).**

**34. Страна зимних  
олимпийских игр 2014?**

**1 раз в четыре  
года**

**Стадион, сетка,  
секундомер,  
спартакиада,  
спринт**

**Символ дружбы  
пяти  
континентов**

**Россия**



# ДИЗАЙН НОВОГО ЗНАЧКА ГТО

**Внизу будет выполнена надпись «ГТО» красного цвета. В верхней части знака — изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цветов флага России. Также внизу значка будет находиться цифра — от 1 до 11 (ступени достижения)**



# ДИЗАЙН НОВОГО ЗНАЧКА ГТО

Правительство уже определилось с дизайном знака отличия за спортивные достижения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знак отличия ГТО имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового решили выбрать зеленый цвет с изображением восходящего солнца



# ДИЗАЙН НОВОГО ЗНАЧКА ГТО

Отличившихся в сдаче норм ГТО будут поощрять бронзовыми, серебряными и золотыми значками. Человеку необходимо будет выполнить определенный минимум упражнений для их получения. Комплекс рассчитан на **11** ступеней, каждая из которых будет отражаться на лицевой стороне значка.



# СТУПЕНИ ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

**I ступень – 1-2 классы**

**(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)**

**II ступень – 3-4 классы**

**III ступень – 5-7 классы**

**IV ступень – 8-9 классы**

**V ступень – 10-11 классы**

**VI ступень – студенты от 18 до 24 лет**

**VII ступень – от 25 до 29 лет**



# НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАЮТ УЧАЩИЕСЯ СО 2 ПО 4 КЛАСС:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3х10
  - Кроссовый бег 600, 1500 метров
  - Прыжок в длину с места
  - Метание мяча в цель, либо на дальность
  - Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
  - Наклон вниз с прямыми ногами
  - Лыжные гонки 1, 2 км
- 

# НОРМАТИВ ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;

немного повернуть носок внутрь;

другая нога на 1,5–2 стопы сзади;

тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;

туловище выпрямлено;

руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

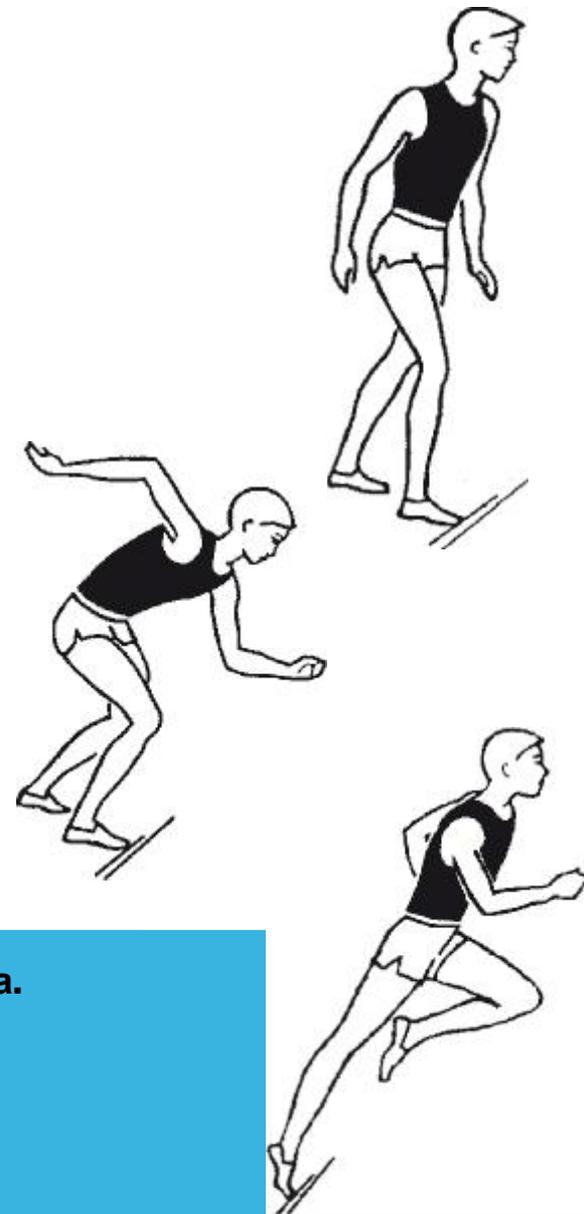
наклонить туловище вперед под углом  $45^\circ$ ;

тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

бегун резко бросается вперед;

через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



# НОРМАТИВ ГТО «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

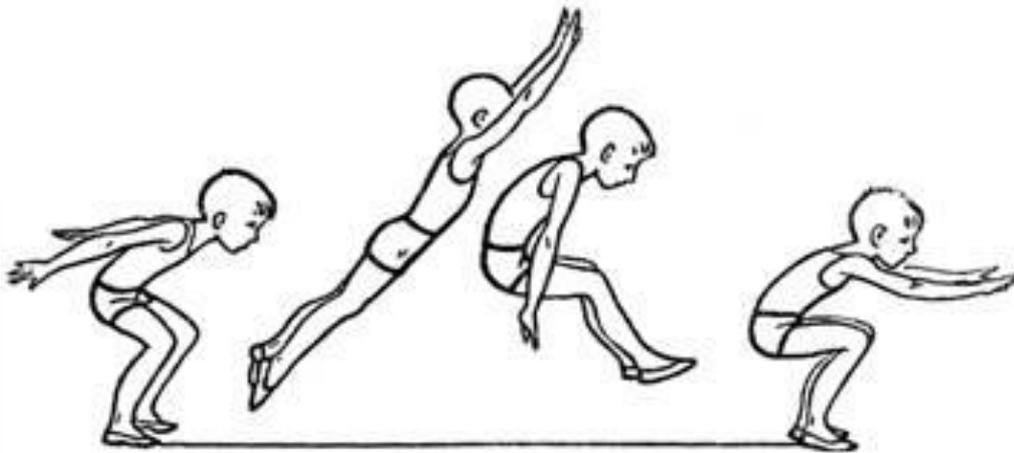
Техника прыжка в длину с места делится на:

Подготовку к отталкиванию

Отталкивание

Полет

Приземление



# НОРМАТИВ ГТО «МЕТАНИЕ МЯЧА»

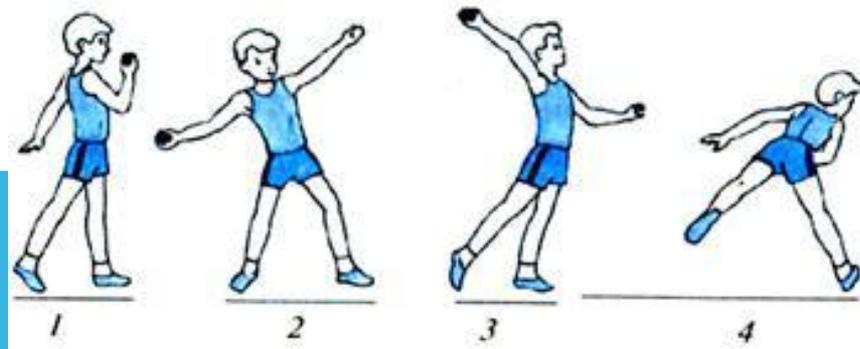
**Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.**

**Техника метания мяча состоит из:**

**Держание мяча**

**Замаха**

**Броска**

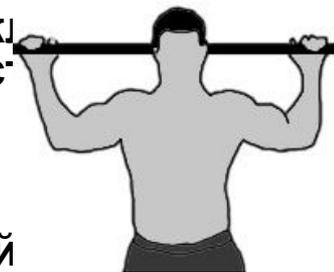


# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

## Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

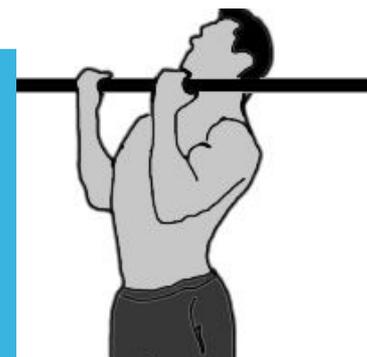
Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.



## Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

Подтягивание на низкой перекладине:

**Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.**



# 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.**



# НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

**Специальная таблица по которой можно  
вычислить длину лыж и палок:**

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

## I ступень (2 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег или Бег 30 метров	9.8	9.1	10.4	9.6
		6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	8.30	8.00	9.00	8.30
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

## II ступень (3-4 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Бег 60 метров	10.6	10.0	11.0	10.4
2	Бег 600 метров (мин) или Бег 1500 метров	2.15 БУВ	2.08 БУВ	2.28 БУВ	2.20 БУВ
3	Прыжки в длину с места (см)	130	150	120	130
4	Метание мяча на дальность	30	35	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	15
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	7.00 БУВ	6.30 БУВ	7.30 БУВ	7.00 БУВ

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ И  
БУДЬ ЗДОРОВ!

