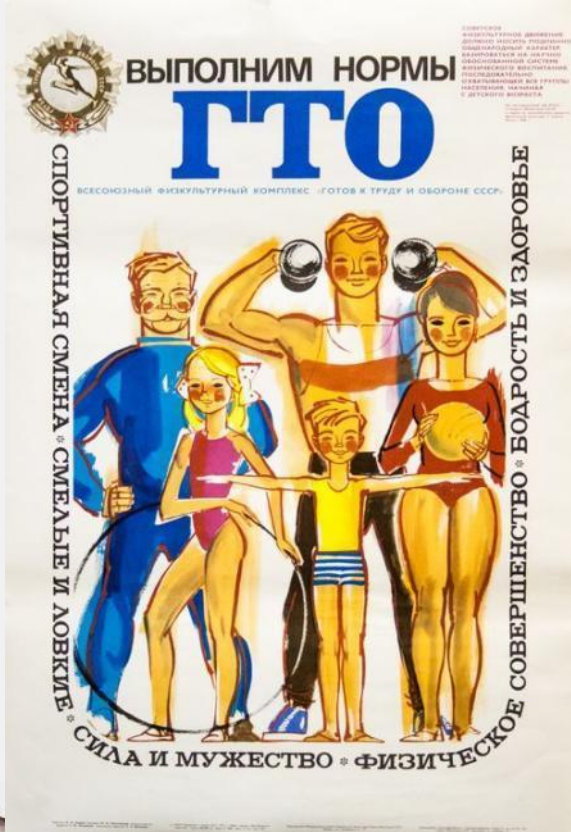


**От норм ГТО –
к
олимпийским
медалям!**

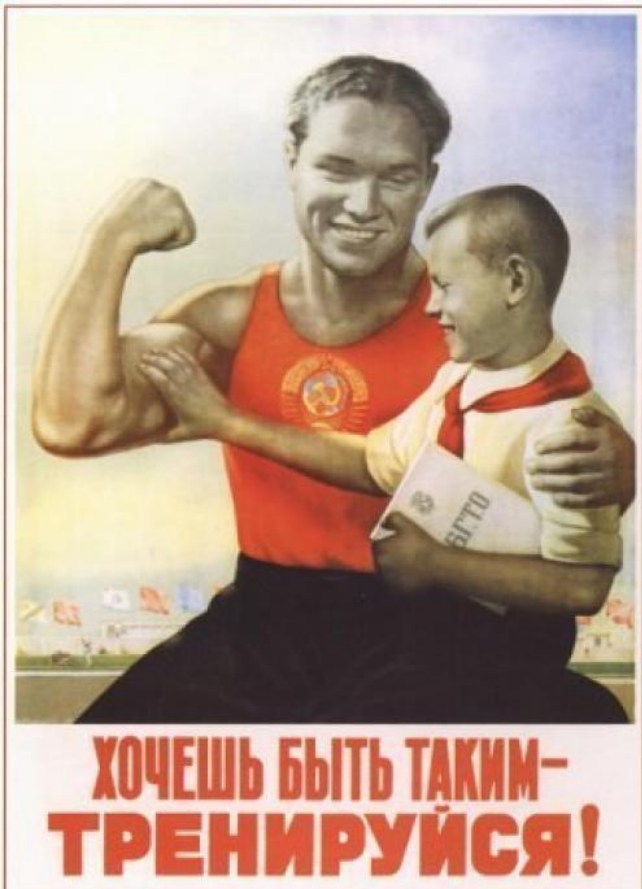




Простота и
общедоступность
физических упражнений
и видов спорта,
включенных в нормативы
ГТО, их очевидная
польза для укрепления
здоровья сделали его
популярным среди



Что такое ГТО?



Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.

Что такое ГТО?



- Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.
- Необходимо было сдать определенные нормативы по физ.подготовке.
- Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Первым обладателем знака ГТО
I степени стал знаменитый
конькобежец Яков Федорович
Мельников



Значки ГТО 1931-1936 годов (I и II ступень).





- Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО.
- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».



Иван Кожедуб



Николай Гастелло



Александр Покрышкин



«От значка ГТО – к олимпийской медали!»



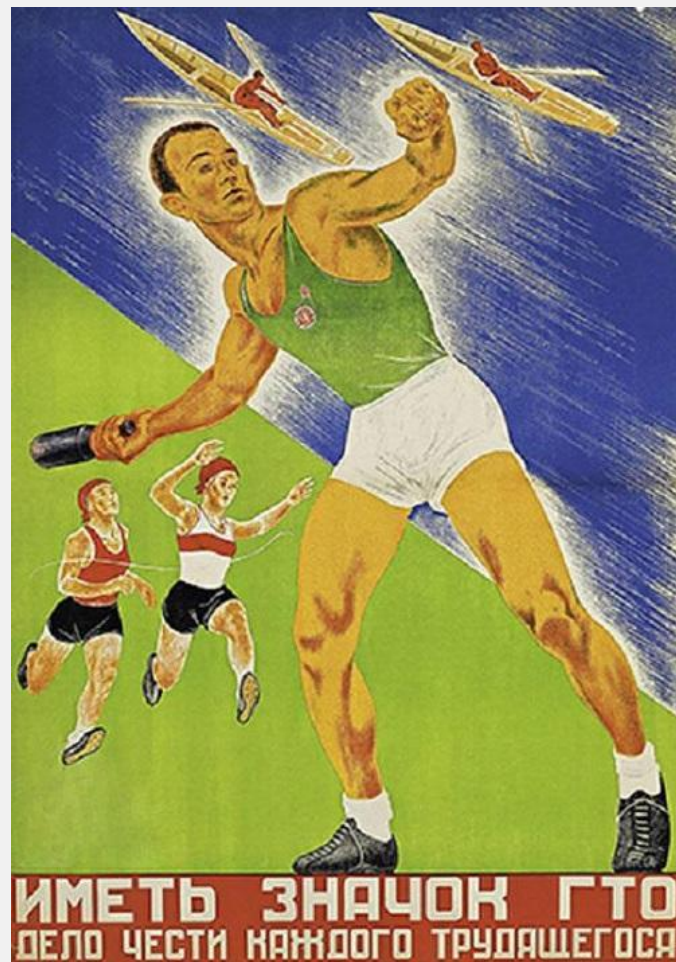
- Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью



Агитационные плакаты





- В годы перестройки, после развала Союза, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи



А что сегодня?

- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.

ГТО сегодня

Современные знаки отличия ГТО будут трех видов – золотой, серебряный и бронзовый. Золотой знак отличия будет получен в случае, если выполнивший нормативы соответствующие серебряному знаку имеет спортивные звания и разряды не меньше юношеского второго.



ГТО сегодня



- 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 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.

Нормативы, рекомендованные для современных школьников 10-11 лет (5 класс).

Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5,3	5,5	6,2	5,4	5,6	6,3
Прыжок в длину	310	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту	105	100	90	100	90	80
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на перекладине	6	4	3	-	-	-

ГТО сегодня

В двенадцати областях России началось тестирование нового комплекса под старым, советским, названием "Готов к труду и обороне". С 1 сентября физкультурно-спортивный комплекс ГТО, рассчитанный на 11 возрастных групп (от 6-8 лет и старше 70), будет официально введен в действие.

Существует вероятность, что нормы ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Обязательные испытания нового ГТО будут включать нормативы на скорость, выносливость, гибкость, силу. В комплекс, возможно, будет включена оценка знаний об истории физической культуры, гигиене занятий физкультурой, методик самостоятельных занятий. Реализация процесса должна полностью завершиться к 2017 году во всех возрастных категориях.

Каждая ступень



ГТО — это ступенька к



будущей



ОЛИМПИЙСКОЙ

победе





**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.

Вперёд, к победам!

