

Готовы к ГТО!



"Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины.



- В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).



ГТО - путь к здоровью

К началу 1976 года свыше
220 миллионов человек
имели значки ГТО.



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.





Горжусь тобой, Отечество!

- ⦿ Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»
- ⦿ Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



IV СТУПЕНЬ
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

✚

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями

Испытания (тесты) по выбору:

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Значки ГТО (2014)



ЗОЛОТОЙ



серебряный



бронзовый

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

- По замыслу разработчиков, проект предполагает льготное использование объектов спорта, бонусы при поступлении в высшие учебные заведения и повышенные стипендии для студентов, предоставление премий по месту работы, другие формы поощрения для людей, которые ведут активный образ жизни.

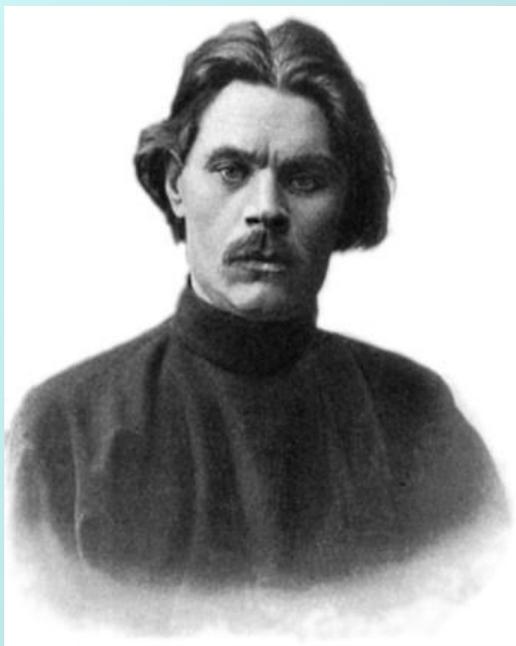


СТУДЕНТЫ ГТО

Заниматься спортом – это всегда модно.

- ◎ **Максим Горький**

(1868-1936). Произведения: роман «Мать», пьеса «На дне», повести «Детство», и др. **жонглирование гирями.**

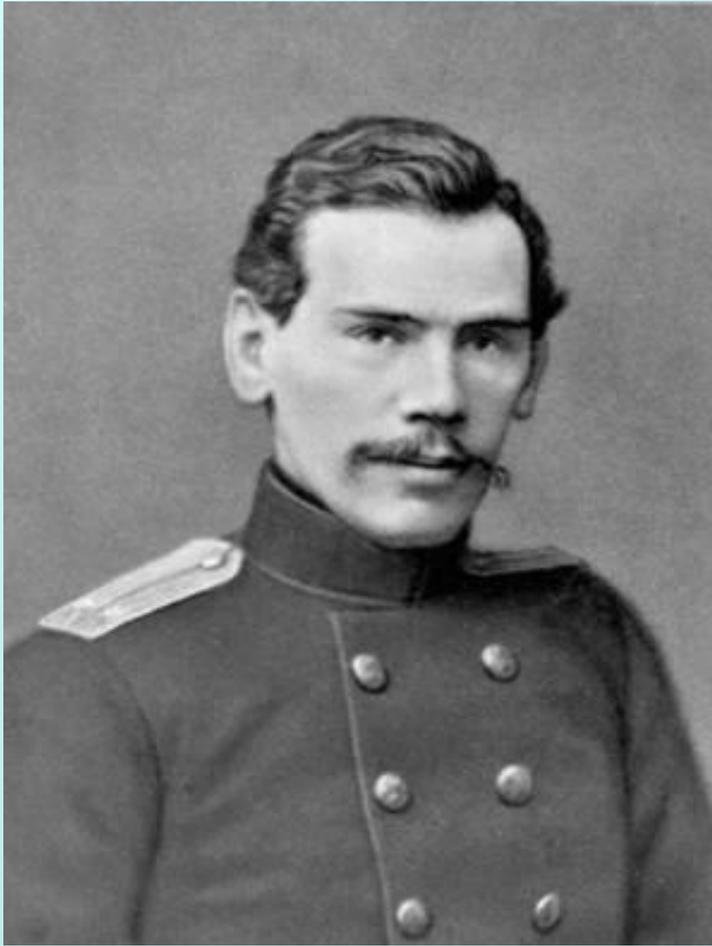




Александр Куприн
(1870-1938).

Произведения: повести
«Поединок»,
«Гранатовый браслет».

✓ классическая борьба



**Лев
Толстой. (1828-19
10).**

**Произведения:
романы «Война и
мир», «Анна
Каренина» и др.**

✓ ходьба



Джоли начала заниматься **кикбоксингом** за месяц до старта съемок фильма «Расхитительница Гробниц» и продолжает регулярные тренировки до сих пор. Кроме того, Джоли активно занимается **фехтованием кендо** и **стрельбой**.



Мила Йовович активно практикует занятия боевыми искусствами. Одно из основных ее увлечений - джиу-джитсу. А еще жизненной энергии Миле придают занятия йогой.

- ✓ джиу-джитсу;
- ✓ йога

❖ **Оксана
Федорова**
танцы;
занятия в
тренажерном
зале;
степ и аква-
аэробика





**Андрей Макаревич,
лидер «Машина
Времени» -
профессиональный
дайвер.**

✓ Дайвинг



Анна Седокова. Анна считает, простой **бег** – наиболее эффективный способ держать себя в форме. Правда, у Седоковой есть еще одно хобби: **хайкинг**, а именно длительные прогулки в горах. бег;



Дима Билан выбирает себе под стать такой же модный вид спорта – теннис. Несколько раз в неделю он посещает корт и наслаждается игрой. К тому же, несколько часов в неделю певец проводит в тренажёрном зале. теннис;
✓ **тренажёрный зал**



Гвен Стефани. Звезда ведет активный образ жизни: занимается тяжелой атлетикой и боксом и даже при этом ограничивает себя в еде

- тяжелая атлетика;
- бокс;
- диета



**Светлана Ходченкова.
Актриса много
времени уделяет
регулярным
гимнастическим
упражнениям и
занимается балетом
более двух часов
каждый день.**

- ✓ **гимнастика;**
- ✓ **балет**



Том Харди Популярность голливудского актера Том Харди все больше и больше набирает свои обороты. Практически ежедневные силовые тренировки, а также джиу-джитсу, бокс и хореография не прошли зря: любовь поклонниц ему обеспечена.

- джиу-джитсу;
- бокс;
- хореография

Викторина:

Спортом занимайся

Здоровье – это сила

Здоровье – это клад

И будешь ты красивым!

Огромный привет!

Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту

Курению – нет

И забудем мы тогда,

Побольше спортом занимайся

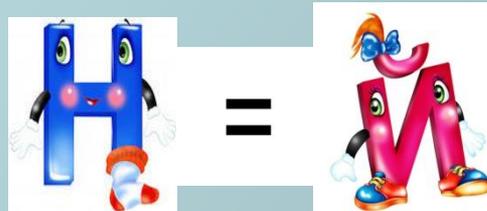
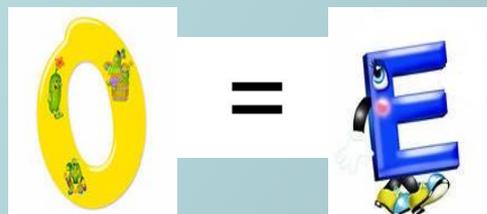
И водичкой обливайся!

Кто такие доктора!

Гимнастика



Бобслей



Велоспорт



””””





“





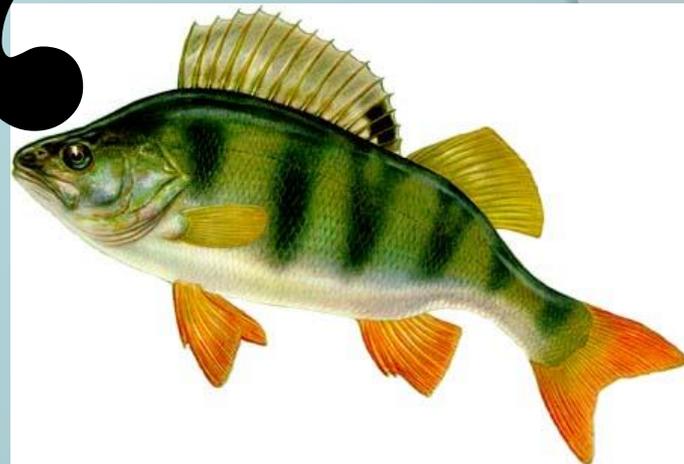
“



Триатлон



“ Ъ ”





“ Ъ ”



Стрельба



Ы





**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.**

Я желаю

ВАМ всем

удачи в спорте!