



# ГТО - путь к здоровью

*Учитель физической культуры  
МБОУ Бурдинская СОШ  
Дзедзбаса А.И.*



## Что же такое ГТО?

Г Т О – это программа физической подготовки в общеобразовательных школах.

В СССР существовала программа с 1931 по 1991 год. Нормативы выполнялись людьми от 10 до 60 лет.



# Что же такое ГТО?

Но после развала Советского Союза комплекс ГТО был забыт, что отразилось на физической подготовке и физическом здоровье граждан и, в первую очередь, молодежи.

# Что же такое ГТО?

Выполнение нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пробежать на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений выполняющие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком.







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



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**



# Горжусь Тобой, Отечество!

Обновленная расшифровка ГТО звучит как:  
«Горжусь тобой, Отечество!»

Это название-призыв оказалось более теплым,  
в нем напрямую упоминается святое для  
русского человека слово «Отечество».



# Ступени ГТО

При выполнении 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 выполняют учащиеся со 2 по 4 класс:

- ▣ Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- ▣ Кроссовый бег 600, 1500 метров
- ▣ Прыжок в длину с места
- ▣ Метание мяча в цель, либо на дальность
- ▣ Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- ▣ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- ▣ Лыжные гонки 1, 2 км





## А также вы должны заниматься:

- Каждый день, утром делать зарядку
- С удовольствием учиться в школе и в спортивных секциях и кружках;
- участвовать в спортивных соревнованиях
- самостоятельно заниматься физической культурой (с участием родителей).

# Давайте повторим...

- Что такое ГТО?
- Для чего ввели ГТО?
- Как вы думаете, что нужно для получения знака ГТО?



# Иллюстрации на слайдах:

<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://school59cheb.ru/uploaded/banners/gto.gif>  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://xn----7sbgfwwgignye8i.xn--plai/wp-content/uploads/2015/06/115.jpg>  
[http://halitovo.ru/upload/iblock/db8/08\\_fizkulbturnik.jpg](http://halitovo.ru/upload/iblock/db8/08_fizkulbturnik.jpg)  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
[http://rtvi.com/images/upload/08.04.15\\_GTO.jpg](http://rtvi.com/images/upload/08.04.15_GTO.jpg)  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
[http://www.infohabarovsk.ru/forum/user\\_foto/d42d5b2fbad5d2608b49a386177537f0.jpe](http://www.infohabarovsk.ru/forum/user_foto/d42d5b2fbad5d2608b49a386177537f0.jpe)  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://izhig.ru/nagrudnye-znaki-svs/image/znak-1939-god-1-stupeni.gif>  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://www.oaem.ru/Images/News/ajcsqnsb9pcm528c.jpg>  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
[http://www.science-techno.ru/nt/sites/default/files/ImagesNT/4\\_2010/0410\\_33.jpg](http://www.science-techno.ru/nt/sites/default/files/ImagesNT/4_2010/0410_33.jpg)  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://www.imagemme.com/wp-content/uploads/2014/02/Putin-Sochi-Olympics-1024x686.jpg>  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://www.ridus.ru/images/2014/11/25/250622/4fcce7d5ab.jpg>  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
[http://www.andamento.ru/images/sportiv/stend\\_5\\_stupenej\\_gotov\\_k\\_trudu\\_i\\_oborone.png](http://www.andamento.ru/images/sportiv/stend_5_stupenej_gotov_k_trudu_i_oborone.png)  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://savepic.ru/4463702.jpg>  
<http://www.gto-normy.ru/wp-content/uploads/2014/10/normy-gto-2014.png>  
<http://pics2.pokazuha.ru/p442/d/z/14970zzd.jpg>



# Информационные источники

<http://litrus.net/book/read/146643?p=52>

<http://bmsi.ru/doc/ae4aa80a-3224-44a5-b8f2-46b7c772d74c>

<http://www.gto-normy.ru/>



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ

