

*«Готов к труду
и обороне»*

Зачем нужен комплекс ГТО?

- 0 Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.
- 0 Современный комплекс призван мотивировать людей к здоровому образу жизни.

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.

Деление нормативов на 3 типа по сложности и 11 ступеней по возрасту с подразделением на возрастные этапы и по половому признаку, возможность выбора тестов и их многовариантность, дают возможность произвести индивидуальный подбор программы ГТО для каждого тестируемого с учетом его физиологических особенностей.

Будь готов !

Система ГТО действовала в СССР на протяжении **60** лет,
начиная с **1931** года.

В своей последней редакции, принятой в 1972 году советом министров, комплекс охватывал граждан Советского Союза пяти возрастных групп:

I ступень («Смелые и ловкие») — 10-13 лет,

II ступень («Спортивная смена») — 14-15 лет,

III ступень («Сила и мужество») — 16-18 лет,

IV ступень («Физическое совершенство») — мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет,

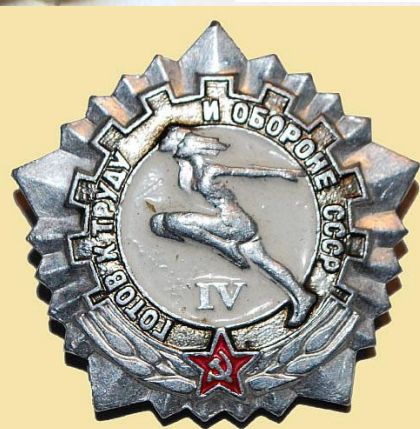
V ступень («Бодрость и здоровье») — мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Современный календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

- 0 до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени;
- 0 от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;
- 0 от **11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до 15 лет** – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака **III ступени и IV ступени ГТО;**
- 0 от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.

Значки

В СССР было два вида значков — золотой и серебряный



В России **3** вида значков - золотой, серебряный и бронзовый значки



Значок
ОТЛИЧНИК
ГТО



Порядок тестирования:

1. **Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.**
2. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.**
3. **Тестирование в силовых упражнениях:**
 - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
 - и из виса на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - рывок гири;
 - поднимание туловища из положения лежа на спине.

ПРИНЦИПЫ ГТО

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

В КОМПЛЕКС ГТО
ВКЛЮЧЕНЫ
19 ВИДОВ
ИСПЫТАНИЙ
(ТЕСТОВ)