



Спасибо, будьте здоровыми - всегда!

ГБОУ «Валдайский  
областной центр  
физической  
подготовки»  
Валдайск

**ГТО - путь к здоровью**

# ГТО: вчера, сегодня, завтра





# Что такое ГТО

**ГТО** — всесоюзный физкультурный комплекс .

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физического воспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

В 1970-е годы значки ГТО имели более 220 миллионов человек. В комплекс ГТО 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).

- Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1993 года.

# Комплекс ГТО

имел 5 возрастных ступеней и золотые и серебряные значки.

## Ступени ГТО

(1972-1993 годы):

- «Смелые и ловкие» — 10–11 и 12–13 лет
- «Спортивная смена» — 14–15 лет
- «Сила и мужество» — 16–18 лет
- «Физическое совершенство» - мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет
- «Бодрость и здоровье» - мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет







# Марки ГТО (1940 год)

БГТО СССР  
1940 год



24 марта 2014 года Президент России подписал Указ о возрождении программы ГТО







5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

...

б. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).



# ГТО – XXI век

Обновлённая расшифровка ГТО:

*«Горжусь тобой, Отечество!»*

**Цель комплекса** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.



# Новые нормативы ГТО (с 2014 года)

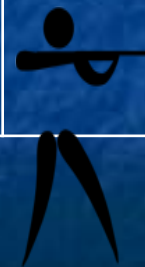
- **I СТУПЕНЬ** - мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет
- **II СТУПЕНЬ** - мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет
- **III СТУПЕНЬ** - мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет
- **IV СТУПЕНЬ** - юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет
- **V СТУПЕНЬ** - юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет
- **VI СТУПЕНЬ** - мужчины и женщины 18 - 29 лет
- **VII СТУПЕНЬ** - мужчины и женщины 30 - 39 лет
- **VIII СТУПЕНЬ** - мужчины и женщины 40 - 49 лет
- **IX СТУПЕНЬ** - мужчины и женщины, 50 - 59 лет
- **X СТУПЕНЬ** - мужчины и женщины, 60-69 лет
- **XI СТУПЕНЬ** - мужчины и женщины, 70 лет и старше





# Виды испытаний

Сохранили		Добавили
подтягивание	отжимание	челночный бег
прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами	стрельба	рывок гири массой 16 кг (от 18 лет и старше)
бег на лыжах или кросс по пересечённой местности	метание теннисного мяча на расстояние	наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами
туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий		скандинавская ходьба



ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ



# Новые испытания (тесты) Комплекса

- Стрельба из пневматической и электронной винтовки
- Тройной прыжок с места
- Прыжок в длину с места
- Тестирование гибкости
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа для мальчиков, юношей
- Рывок гири (16 кг)

# Значки ГТО

Сейчас в России

**3 вида  
значков:**

- *золотой*
- *серебряный*
- *бронзовый*



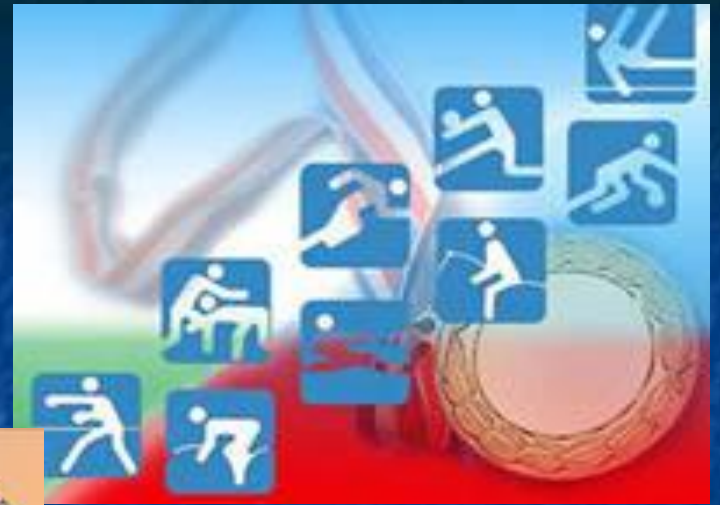


# Подружись со спортом!



**Сдать ГТО совсем не просто:  
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!**





Семь привычек Счастья.....

Первая... И здоровая тело здоровый дух Свят Кирилл

# Рефлексия

- Сегодня я узнал(а)...
- Я запомнил(а)...
- Мне было интересно...
- Урок Знаний заставил меня задуматься о...
- Я понял(а), что...



