ГТО

Подготовила:
учитель МКОУ Бутурлиновская ООШ №7
Ельчанинова Е. И.

В СССР ГТО расшифровывалось как «Готов к труду и обороне». Теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь Тобой, Отечество».

Г – готов к

Т – труду и

О - обороне

Г - Горжусь

Т - Тобой

О - Отечество

Из истории

Программа физической подготовки «Готов к труду и обороне» действовала в СССР с 1931 года по 1991 год. Программа действовала в учебных заведениях, а также на предприятиях. В комплекс ГТО, в частности, входили 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.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

За сдачу нормативов (для каждой возрастной группы были предусмотрены свои критерии оценки) гражданам давали серебряные или золотые значки

Советские плакаты, пропагандировавшие сдачу нормативов ГТО, пестрели обращениями к жителям Советского Союза с обязательным восклицательным знаком на конце: "Физкультурники! Боритесь за новые достижения в спорте!",

"Все на лыжи!",

"Молодежь - на стадионы!", "Комсомолец, будь готов к обороне СССР, учись стрелять метко!".

ДОБЬЕМСЯ НОВЫХ
СПОРТИВНЫХ УСПЕХОВ!

ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ!

МОЛОДЕЖЬ –
НА СТАДИОНЫ!

«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.

24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО, благодаря которому "выросло не одно поколение активных, здоровых людей". По словам Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.

Раньше структура ГТО включала следующие ступени:

- 1 ступень "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

Структура ГТО включает следующие ступени:

- 1 ступень: 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 ступень: 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 степень: 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 ступень: 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 ступень: 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 ступень: 18-29 лет
- 7 ступень: 30-39 лет
- 8 ступень: 40-49 лет
- 9 ступень: 50-59 лет
- 10 ступень: 60-69 лет
- 11 ступень: 70 лет и старше.

Современные значки ГТО

Отличия видов испытаний в СССР и в России

СОХРАНИЛИ

1. Подтягивание,
2. Отжимание,
3. Прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами,
4. Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны),
5. Туристский поход на **5-15** км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий.
6. Стрельба, (раньше стреляли из малокалиберной винтовки) из пневматической винтовки или электронного оружия. У каждого участника будет **10** минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с **5** или **10** десяти метров из положения сидя или стоя.
7. Метание теннисного мяча в советское время производилось на расстояние, а сейчас это будет упражнение на точность.

Отличия видов испытаний в СССР и в России

ДОБАВИЛИ

1. Челночный бег
2. Рывок гири массой **16** кг **(**для участников от **18** лет**)**
3. Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами**.** Задание считается выполненным**,** если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд**.**
4. Скандинавская ходьба

Нормативы ГТО для 2 класса

№	Виды испытаний	мальчики			девочки		
		бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак	бронзовый знак	серебряный знак	золотой знак
1	Челночный бег 3х10 м(сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Смешанное передвижение	Без учёта времени, (1 км)					
3	Прыжок в длину с места толчом двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2 раза	3 раза	4 раза	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5 раз	6 раз	13 раз	4 раза	6 раз	11 раз
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	7 раз	9 раз	17 раз	4 раза	5 раз	11 раз
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами пол		Достать ладонями пол	Достать пальцами пол		Достать ладонями пол

ПРИНЦИПЫ ВФСК ГТО

- Добровольность и доступность;
- Оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Учет региональных особенностей и национальных традиций.

Цель ГТО

Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Вперёд, к победе!