

ГТО-прошлое и настоящее

Автор: Торопова Ольга Анатольевна, учитель
физической культуры, МК Заречная СОШ.

Методические основы комплекса ГТО.



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.

Значки ГТО в СССР

В СССР было два вида значков — золотой и серебряный



Значки ГТО в России

- * В России к ним добавился еще и бронзовый значок 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

Методические рекомендации по проведению

1. Проводится в соревновательной обстановке.
2. На этапах подготовки и выполнения осуществляется медицинский контроль.
3. Перед тестированием проводится общая разминка участников
4. Начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования

1. **Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и степени 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.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

Одобрены на заседании Координационной комиссии
Министерства спорта Российской
Федерации по введению и реализации
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса **"Готов к труду и обороне" (ГТО)** протоколом **№**
1 от **23.07.2014** пункт **III/1**

ПРИНЦИПЫ ВФСК ГТО

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

Только вперед, будь с нами !

*В КОМПЛЕКС ГТО
ВКЛЮЧЕНЫ
19 ВИДОВ
ИСПЫТАНИЙ
(ТЕСТОВ)

Желаю всем успехов в сдаче норм!

