

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Аннинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов»

КЛАССНЫЙ ЧАС.  
«**ЧТО ТАКОЕ - ГТО?**»

Учитель : Белокопытова М.Н.

2017 год



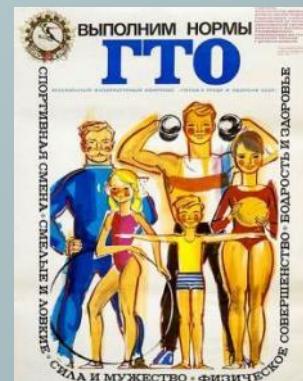
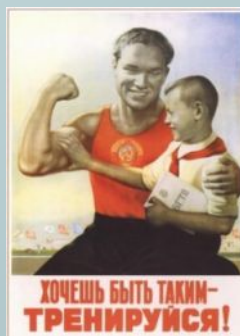


# ИСТОРИЯ ГТО

ГТО или Готов к труду и обороне — это физкультурный комплекс.

Существовал физкультурный комплекс с 1931 по 1991 год.

Охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет.



# Что входило в нормативы?

Гимнастические  
упражнения, бег, прыжки  
в длину и в высоту,  
плавание, метание мяча,  
лыжные гонки,  
подтягивание на  
перекладине, стрельба,  
велокросс, туристский  
поход и др.



# Плакаты и почтовые марки СССР с эмблемой ГТО



Сдача нормативов подтверждалась особыми значками.

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

Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».



Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почётно, обеспечивало дорогу в большой спорт.



В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью.

Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта.



К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.



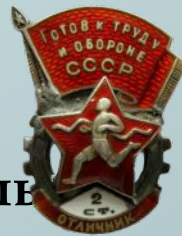
**Герой Великой  
Отечественной войны  
лётчик Иван Кожедуб**



**Шахтёр Алексей  
Стаханов**



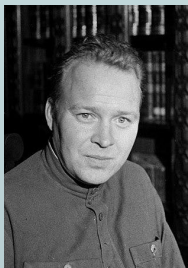
**Герой Великой  
Отечественной войны  
лётчик Николай  
Гастелло**



**Писатель  
Аркадий  
Гайдар**



**Советский  
космонавт  
Юрий Гагарин**



# Указ президента



В. В. Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.

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



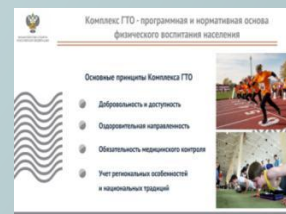


Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивные клубы) и самостоятельно.



Этапы внедрения комплекса ГТО регулируются распоряжением правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р и делят внедрение комплекса на III этапа:



## Виды испытаний: обязательные и по

Нормативы испытаний <sup>выбору</sup> (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, относящееся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение: *одного учебного года* — для школьников (с сентября по июнь); *одного календарного года* — для трудоспособного населения (с января по декабрь).



# Виды испытаний и нормы

## I ступень (2 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег или Бег 30 метров	9.8	9.1	10.4	9.6
		6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладоням и	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	8.30	8.00	9.00	8.30
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

# Виды испытаний и нормы

## ▣ II ступень (3-4 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Бег 60 метров	10.6	10.0	11.0	10.4
2	Бег 600 метров (мин) или Бег 1500 метров	2.15	2.08	2.28	2.20
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
3	Прыжки в длину с места (см)	130	150	120	130
4	Метание мяча на дальность	30	35	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	15
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	7.00	6.30	7.30	7.00
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

# Значки ГТО XXI века

ЗОЛОТОЙ, СЕРЕБРЯНЫЙ,  
БРОНЗОВЫЙ



ГТО – это не просто получение знака отличия, это в первую очередь *совершенствование самого себя*, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы *оттачиваете* свою координацию, становитесь более целеустремлённым, морально и физически закалённым.

Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.



<https://gto.ru>





