



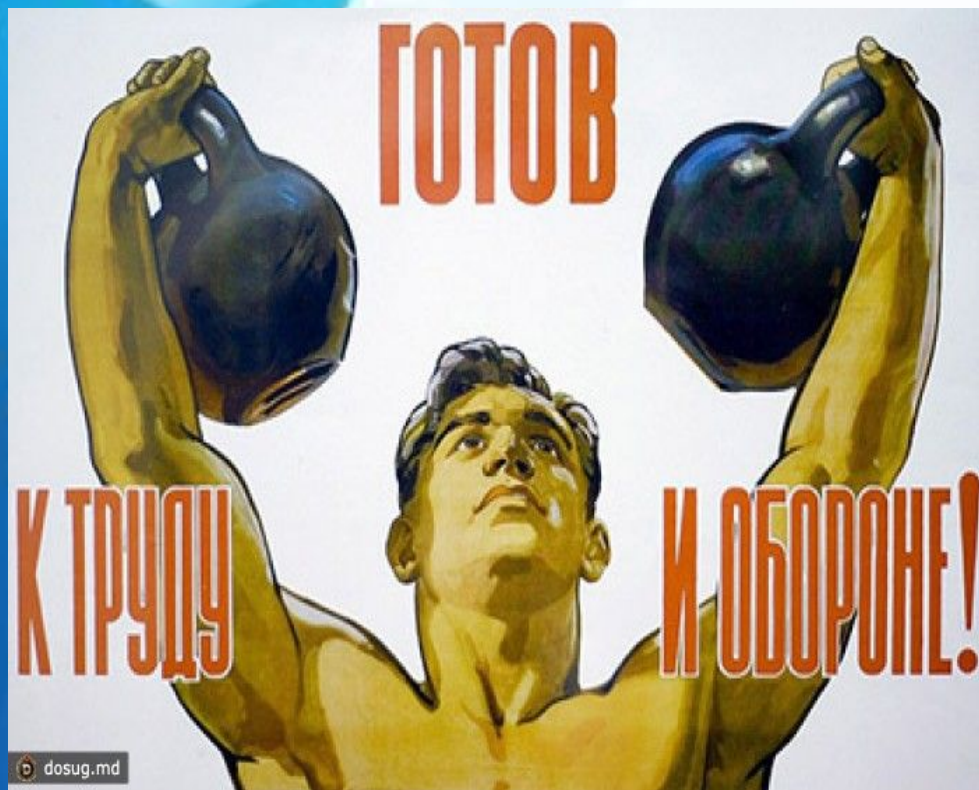
ГТО - путь к здоровью

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

Выполнила:

Бутенко Ольга Викторовна – учитель
физической культуры МАОУ
гимназии №40

Что такое ГТО ?



Общероссийское движение
«Готов к труду и обороне»
- программа
физкультурной
подготовки.

Программа ГТО была создана в
Советском Союзе и
просуществовала с **1931** до
1991г. Она охватывала
население от 10 до 60 лет.

В ней предусматривалось всестороннее физическое развитие населения страны, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к труду и защите Родины. Цель данной программы патриотическое воспитание.



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

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

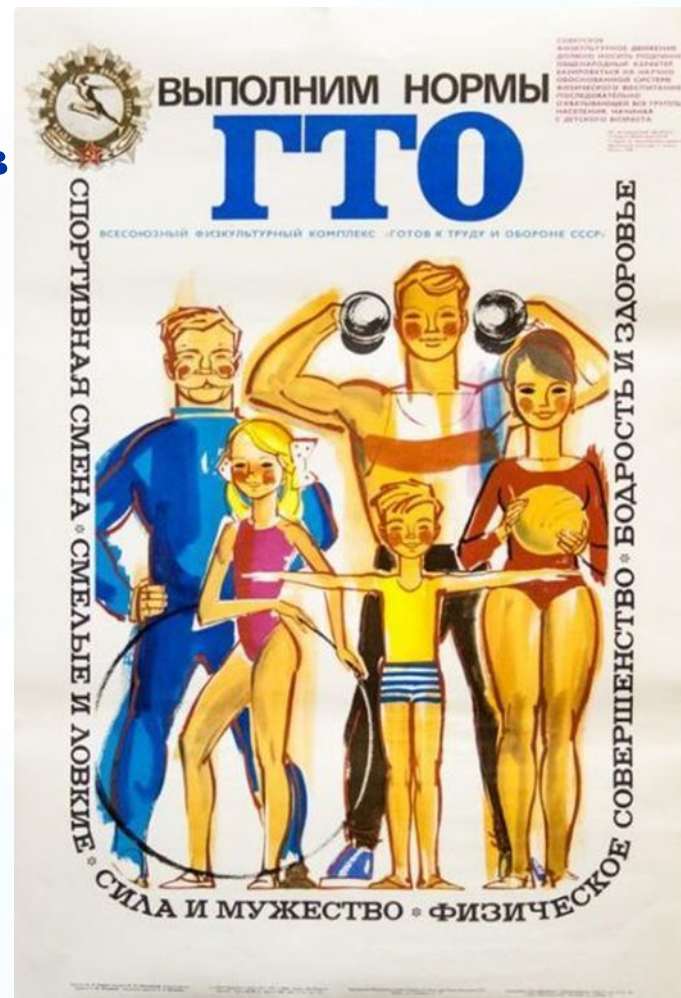
Принципы – добровольность и
доступность системы
подготовки для всех слоев
населения, медицинский
контроль, учет местных
традиций и особенностей.

Автором комплекса ГТО 1931 года считается 20-летний московский физкультурник Иван Осипов.

Программа ГТО была принята в 1931 году и состояла всего из одной ступени.

Для того, чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых – *практические*.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.



В 1934 году программа ГТО состояла уже из двух частей:

1. **БГТО - «Будь готов к труду и обороне СССР»** - для школьников 1-8 классов;
2. **ГТО «Готов к труду и обороне»** - для учащихся и населения старше 16 лет.

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


Очень быстро комплекс ГТО становится популярен. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.





Все сдают нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным. К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО 1-й ступени достигло 6 млн., а ГТО 2-й ступени – более 100 тысяч. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку.





Нормы ГТО 30-х годов просуществовал более 40 лет, но в **1972 г. было принято постановление** «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Этот комплекс должен был создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. И включал он в себя **5 возрастных ступеней:**

Ступень	Возраст
I ступень — «Смелые и ловкие»	10—11 и 12—13 лет
II ступень — «Спортивная смена»	14—15 лет
III ступень — «Сила и мужество»	16—18 лет
IV ступень — «Физическое совершенство»	мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет
V ступень — «Бодрость и здоровье»	мужчины 40—60 лет, женщины



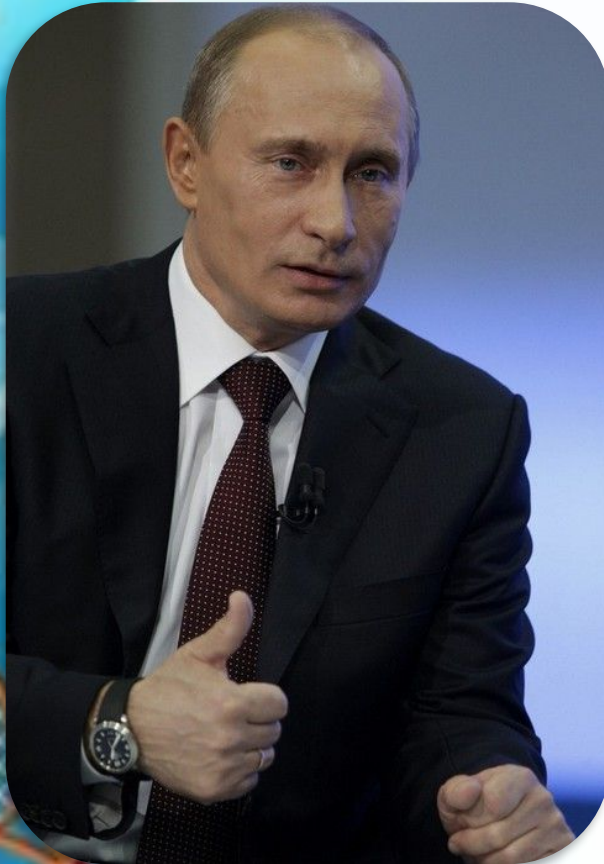
Каждая ступень комплекса ГТО состояла из разделов требований, упражнений и норм. В стране развернулось движение по сдаче норм ГТО, создавались специальные комиссии, которые принимали нормы ГТО, оформляли протоколы и присваивали в соответствии с полученным результатом золотой, серебряный и бронзовый значки. В 1972 году значок ГТО в России имели более 58 миллионов человек.

С января 1985 года введен усовершенствованный комплекс «Готов к труду и обороне СССР». Теперь его возрастной диапазон — **от 6 до 60 лет.**

Нормативы ГТО просуществовали с 1931 по 1991 год.



ВФСК ГТО в наши дни



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

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

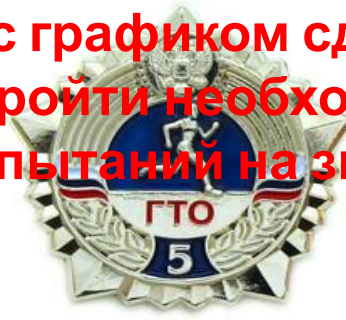
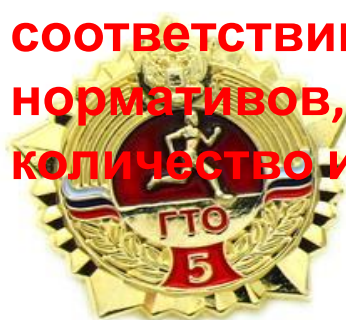
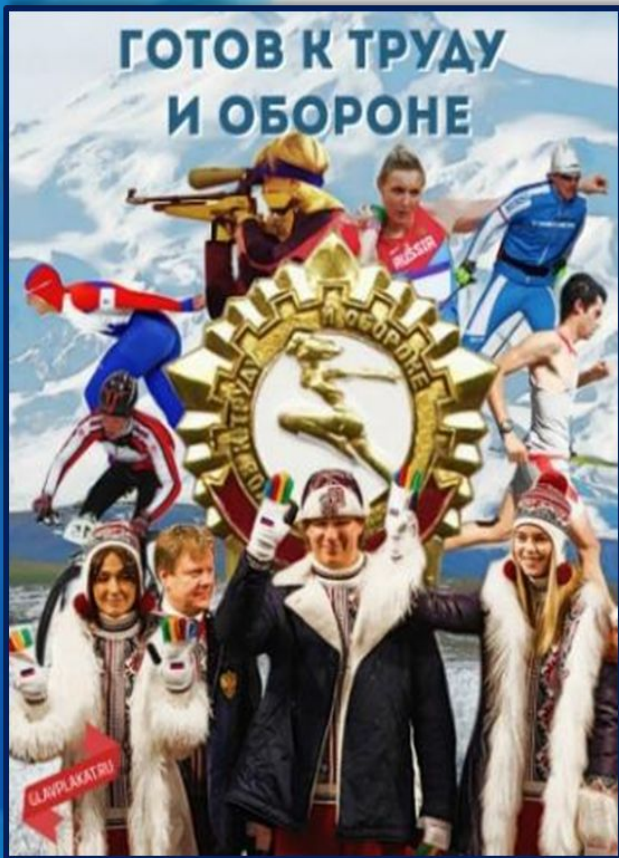
Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.



Ступени современного ГТО

Структура комплекса включает **11 ступеней**, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста и **3 уровней трудности**, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Для того, чтобы получить знак ГТО необходимо зарегистрироваться на официальном сайте ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>, затем зайти на сайт ГТО Вашего города <http://yunost39.ru/> и, в соответствии с графиком сдачи нормативов, пройти необходимое количество испытаний на знак ГТО.











Ступень	Возраст
1 ступень —	Мальчики и девочки от 6 до 8 лет
2 ступень —	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет
3 ступень —	Мальчики и девочки 11 до 12 лет
4 ступень —	Юноши и девушки от 13 до 15 лет
5 ступень —	Юноши и девушки от 16 до 17 лет
6 ступень —	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет
7 ступень —	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет
8 ступень —	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет
9 ступень —	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет
10 ступень —	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет
11 ступень —	Мужчины и женщины старше 70 лет









Нормативы обязательных испытаний (тестов) ВФСК ГТО

III ступень Возрастная группа 11-12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО по выбору

III ступень
Возрастная группа
11-12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция-5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8



ПОВТОРИМ

- * **Что такое ГТО?
Расшифруйте название.**
- * **В каком году возродили комплекс ГТО?**
- * **Сколько испытаний необходимо сдать на золотой знак III ступени ВФСК ГТО?**
- * **Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы справиться с испытаниями комплекса ГТО и получить знак ГТО?**
- * **Для чего ввели ГТО?**



Рефлексия

□ Сегодня я узнал....

□ Я запомнил...

□ Меня заинтересовало...

□ Я задумался о

□ Я понял, что...

□ Мне захотелось...



Успехов вам, ребята!

И вперёд – к победам!