

**ВФСКГТО**

**ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ**

**ВОЗРОЖДЕНИЕ  
ТРАДИЦИЙ.**

МОУ «СОШ **75**»  
Стрельцова Татьяна  
Александровна

# ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



## УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **п о с т а н о в л я ю:**

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



# ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Массовый спорт, по словам Путина, должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО.



# ИСТОРИЯ ГТО. ЕГО ЗАРОЖДЕНИЕ.

Программа ГТО стала непрерывно действовала, начиная с **1931** г. Успешную сдачу нормативов отмечали особыми золотыми и серебряными значками. Граждане, которые ежегодно сдавали нормативы, получали почетные знаки отличия.



# ВОЗРОЖДЕНИЕ ВФСК ГТО



**ГТО**

**ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ**

# ДИЗАЙН НОВОГО ЗНАЧКА ГТО

Внизу будет выполнена надпись «ГТО» красного цвета. В верхней части знака — изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цветов флага России. Также внизу значка будет находиться цифра — от 1 до 11 (ступени достижения)



# ДИЗАЙН НОВОГО ЗНАЧКА ГТО

Правительство уже определилось с дизайном знака отличия за спортивные достижения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знак отличия ГТО имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового решили выбрать зеленый цвет с изображением восходящего солнца



# СТУПЕНИ ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

**I ступень – 1-2 классы**

**(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)**

**II ступень – 3-4 классы**

**III ступень – 5-7 классы**

**IV ступень – 8-9 классы**

**V ступень – 10-11 классы**

**VI ступень – студенты от 18 до 24 лет**

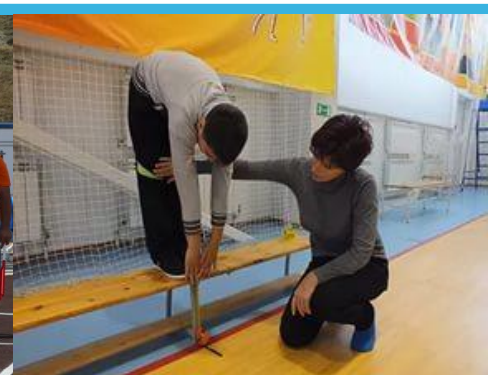
**VII ступень – от 25 до 29 лет**





# НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАЮТ УЧАЩИЕСЯ СО 2 ПО 4 КЛАСС:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Лыжные гонки 1, 2 км



# НОРМАТИВ ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;

немного повернуть носок внутрь;

другая нога на 1,5–2 стопы сзади;

тяжесть тела равномерно распределяется на обе

туловище выпрямлено;

руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

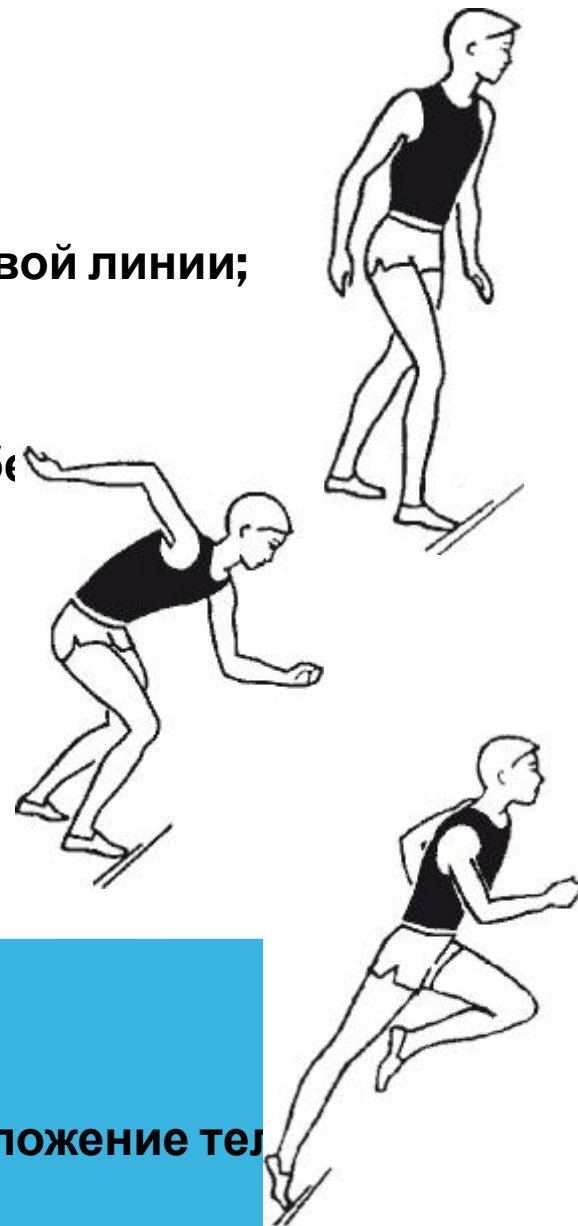
наклонить туловище вперед под углом  $45^\circ$ ;

тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

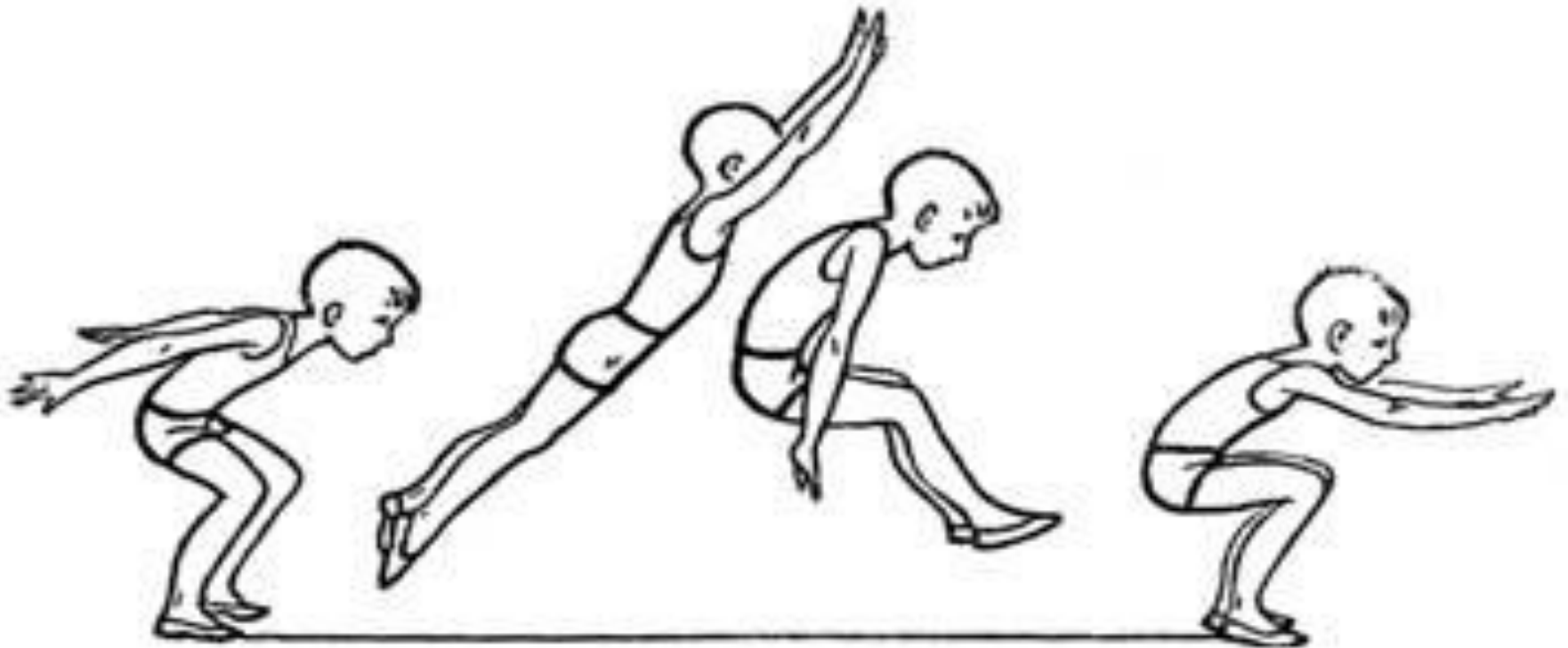
бегун резко бросается вперед;

через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тел



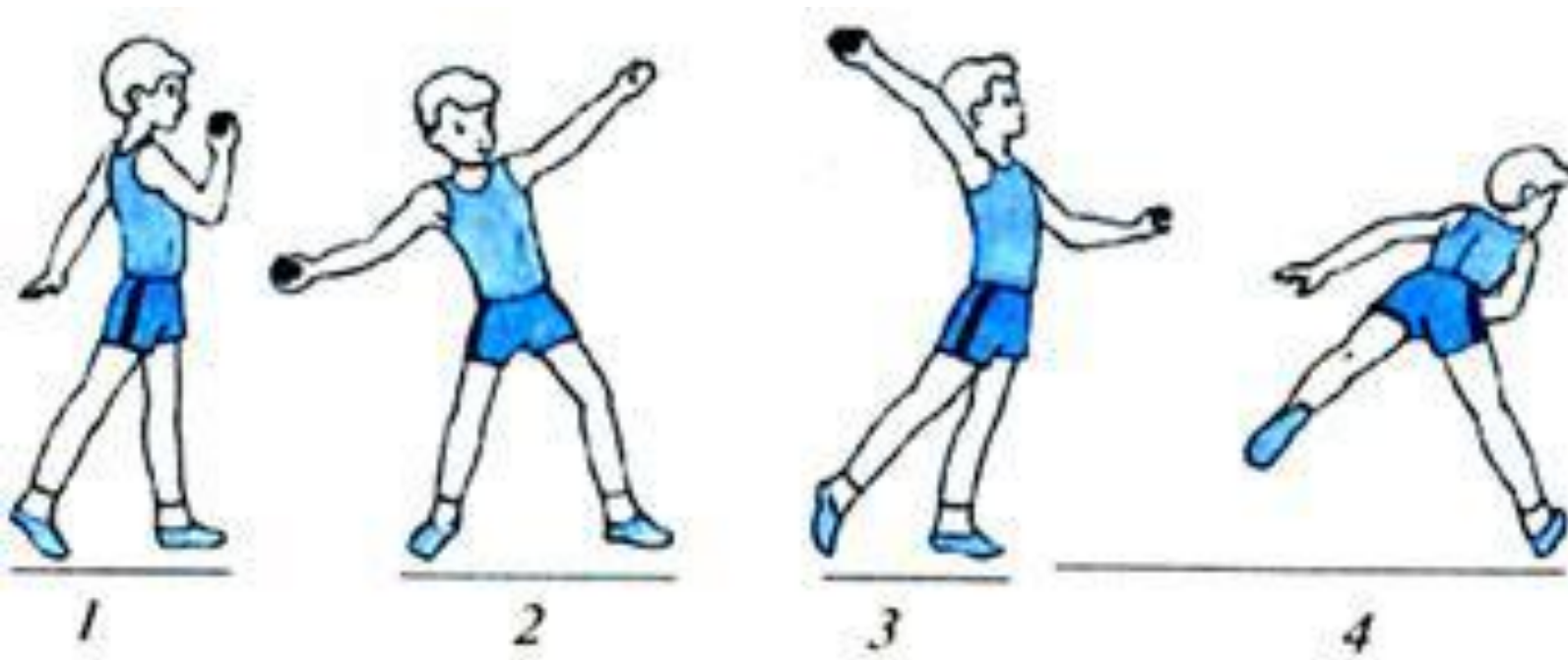
# НОРМАТИВ ГТО «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

- Техника прыжка в длину с места делится на:
- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление



## НОРМАТИВ ГТО «МЕТАНИЕ МЯЧА»

- Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.
- Техника метания мяча состоит из:
  - Держание мяча
  - Замаха
  - Броска



# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

## Подтягивания прямым хватом

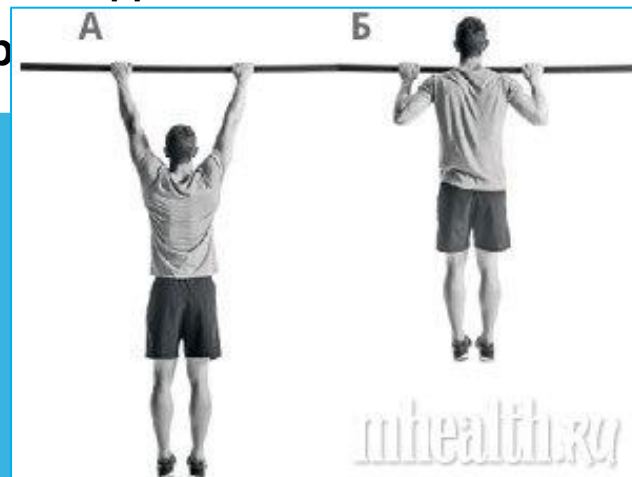
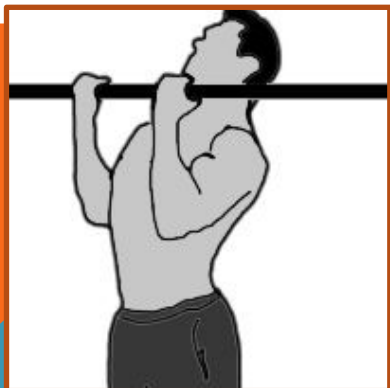
Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.

## Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же пр



# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

Подтягивание на низкой перекладине:

Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное по



# НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Различают два стиля катания на лыжах:

Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга

Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.



# 5 ШАГОВ ДО ЗНАКА

**1 этап** - изъявить желание, т.к. тестирование по комплексу ГТО - дело добровольное.

**2 этап** - зарегистрироваться на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru) в качестве участника тестирования и получить свой уникальный идентификационный номер (УИН-номер).

**3 этап** - получить разрешение у родителей на прохождение тестирования (для несовершеннолетних), и заполнить заявление установленной формы.

**4 этап** - получить медицинский допуск

**5 этап** - Выполнить испытания





# 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 ладонями	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 БУВ	2.08 БУВ	2.28 БУВ	2.20 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 БУВ	6.30 БУВ	7.30 БУВ	7.00 БУВ



**ГТО - путь к здоровью**