



ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.

Задачи: Способствовать формированию высокого морального и духовного облика людей, их гармоничному развитию и помогать сохранять на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность.

- Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать нужно было 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. Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО».

- В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч, и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений.

- 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 детей.



Возможно, кому-то настолько понравятся нормативы и правила ГТО, что они уже по окончании этого года получат золотой, серебряный или бронзовый отличительный значок.

- Ученики, которые получают золотые, серебряные и бронзовые значки, будут иметь особенные преимущества и бонусы в будущем при поступлении в различные высшие учебные заведения страны.



Обязательные испытания (тесты)

4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)

1	Бег на 60м.(сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2км. (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	Или на 3км.	Без учёта времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			

	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	18
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)				7	9	15
4	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

Испытания (тесты) по выбору

5	Прыжок в длину с разбега (см.)	330	350	390	280	290	330
	Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз 1мин.)	30	36	47	25	30	40

7	Метание мяча весом 150гр. (м.)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3км (мин., сек.)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	Или на 5км. (мин., сек.)	28,00	27,15	26,00			
	Или кросс на 3км. По пересечённой местности	Без учёта времени					

9	Плавание на 50м. (мин., сек.)	Без учета		0,43	Без учета		1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м. (очки)	15	20	25	15	20	25
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10км.					

Количество испытаний (тестов) , которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8
--	---	---	---	---	---	---

Все мы любим смотреть, как выступают российские спортсмены, чемпионы, как они выходят на пьедестал почета и в честь их побед под звуки нашего гимна поднимается наш флаг. В эти моменты нас переполняет гордость за Россию – вот это и есть патриотизм. Хочется верить, что возрожденный комплекс ГТО принесет нашей стране еще больше побед!

- Комплекс ГТО, о котором вы сегодня узнали, был когда-то хорошо известен вашим бабушкам и дедушкам. Чемпионы ГТО были кумирами всей страны. Ими восхищались, им подражали, с них брали пример. Какие чувства вы испытывали, знакомясь с ГТО? Хотели бы вы получить значок ГТО?