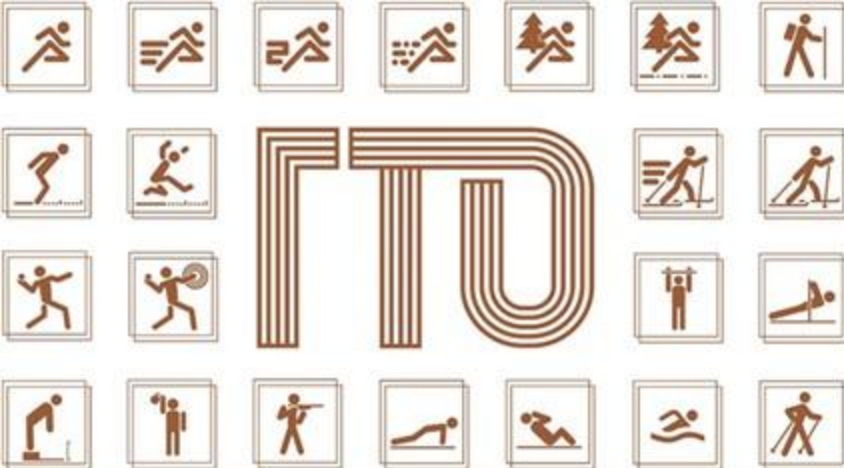




# ГТО-НОРМА ЖИЗНИ

Свириденко Диана



Готов к труду и обороне (ГТО) — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»



# История

- 4 апреля 2013 президент России поручил правительству России разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Государственный музей спорта с 10 сентября по 15 ноября 2013 года провёл всероссийский конкурс на разработку названия.. В результате конкурса было определено название «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Горжусь тобой, Отечество»

# История

- 24 марта 2014 года президент России подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 утвердить «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября.

# Комплекс ГТО разделен по возрасту сдачи на 11 этапов:

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
- VI ступень: 18—29 лет;
- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.

# Испытание, которые пройдет спортсмен для задачи норм ГТО

<u>Бег на короткие дистанции</u>	<u>Подтягивание на турнике</u>
<u>Бег на средние и длинные дистанции</u>	<u>Прыжки в длину с места</u>
<u>Бег на лыжах</u>	<u>Прыжки в длину с разбега</u>
<u>Метание спортивного снаряда</u>	<u>Рывок гири</u>
<u>Наклоны вперед</u>	<u>Сгибание рук в упоре лежа</u>
<u>Плавание</u>	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u>