

# **ЧТО ТАКОЕ ГТО?**

**Подготовил учитель физической культуры  
МКОУ «Мартыновская СОШ»  
Гуляев Сергей Алексеевич**



Министерство здравоохранения Российской Федерации  
ГТО - это путь к здоровью и долголетию



**ГТО - путь к здоровью**

*ГТО - это Я! ГТО – это МЫ!*

*ГТО – это будущее нашей  
страны!*

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





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

# ГТО охватывает население в возрасте от **10 до 60 лет**.



Сдавать нужно такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, стрельба, велокросс, туристский поход и др.







◎ **ПОДТЯГИВАНИЕ**  
на  
перекладине







# Стрельба



# ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ОТЕЧЕСТВО!



- ◎ Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»
- ◎ Это название-призыв оказалось более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



◎ Выполнители нормативы комплекса ГТО будут отмечены специальными знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.



◎ Обладание такими знаками отличия даст дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения.

# СПОРТИВНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ



- бег 30 м
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
- Бег на лыжах на 1 км
- Плавание без учета времени (м)

## А также вы должны заниматься:

- утренней гимнастикой ежедневно;
- посещать учебные занятия в школе и в спортивных секциях и кружках;
- участвовать в спортивных соревнованиях
- самостоятельно заниматься





# **ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ГТО**



**золотой знак**



**серебряный знак**



**бронзовый знак**

**Лица, выполнившие государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)), награждаются соответствующим знаком отличия – золотой, серебряный, бронзовый значок.**

# ГТО ПУТЬ К УСПЕХУ!



Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым защитить своих близких? У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону. Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем.

## ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?

### Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!



- Изучи план
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью