

**От норм ГТО –  
к  
ОЛИМПИЙСКИМ  
медалям!**

# Что такое ГТО?



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**



**БУДЬ ФИЗКУЛЬТУРНИЦЕЙ!**

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

# Что такое ГТО?

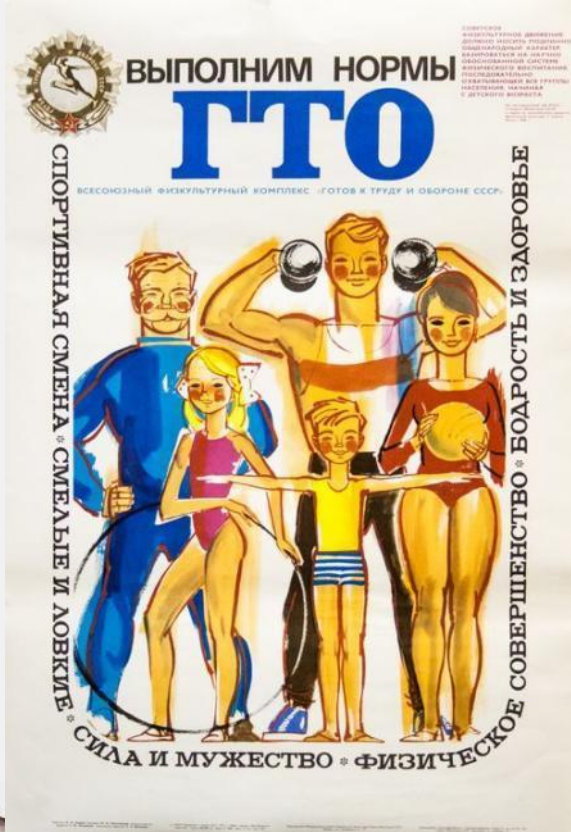


- Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.
- Необходимо было сдать определенные нормативы по физ.подготовке.
- Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.





Простота и  
общедоступность  
физических упражнений  
и видов спорта,  
включенных в нормативы  
ГТО, их очевидная  
польза для укрепления  
здоровья сделали его  
популярным среди





- Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО.



- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».





# «От значка ГТО – к олимпийской медали!»



- Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью



# ПЛАКАТ ВРЕМЁН СССР

**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!**

**ВСТУПАЙТЕ** в физкультурные коллективы,  
в спортивные секции,

**ЗАНИМАЙТЕСЬ** повседневно физической  
культурой и спортом,

**СДАВАЙТЕ** нормы на значок **ГТО!**

ЦДРКХИ в Туле, ул. Киевская, «Коммуна» Тул. 1930 Зар. 3157-43





- Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами **почти во всех видах спорта.**
- К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки **ГТО.**





- В годы перестройки, после развала Союза, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи



# А что сегодня?

- 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.



**В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.**





# Горжусь тобой, Отечество!

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



## Нормативы, рекомендованные для современных школьников 10-11 лет (5 класс).

Виды упражнений	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	5,3	5,5	6,2	5,4	5,6	6,3
Прыжок в длину	310	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту	105	100	90	100	90	80
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Подтягивание на перекладине	6	4	3	-	-	-





- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.



- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Каждая ступень



ГТО — это ступенька к



будущей



ОЛИМПИЙСКОЙ

победе







**Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен  
быть,**

**Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени вверх**

**-**

**Ты будешь верить в свой  
успех.**

**И олимпийцем можешь  
стать,**

**Медали точно получать.**

# Вперёд, к победам!

