

# ГТО

ГОТОВ К ТРУДУ И  
ОБОРОНЕ!

ГОРЖУСЬ ТОБОЙ  
ОТЕЧЕСТВО!

Подготовила:  
инструктор по ФИЗО  
МАДОУ № 9 «Росинка»  
Ведерникова О.П

# ГТО - ЭТО

- Программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза
  - Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания.
- Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников.
  - Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в **детские сады**, школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.

# ВОЗРОЖДЕНЕ ПРОГРАММЫ ГТО

- ◉ В 2014 году президент Р.Ф Владимир Путин подписал Указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по патриотическому воспитанию молодежи.
- ◉ В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО.
- ◉ В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

# ЗНАЧОК ГТО

В советской России сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком





# ЗНАЧОК ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Готов к Труду и Обороне



# СТУПЕНИ ГТО

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
  2. То же от 9 до 10 лет.
  3. То же от 11 до 12 лет.
4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
  5. То же от 16 до 17 лет.
6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
  7. То же от 30 до 39 лет.
  8. То же от 40 до 49 лет.
  9. То же от 50 до 59 лет.
  10. То же от 60 до 69 лет.
  11. То же старше 70 лет.

# I СТУПЕНЬ 6 - 8 ЛЕТ

## *Обязательные испытания:*

- Челночный бег или бег 30 м;
- Смешанное передвижение 1 км (без учёта времени);
  - Прыжок в длину с места;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине;
- Сгибание и разгибание рук из упора лёжа;
- Наклон вперёд из положения стоя на полу  
ноги прямые

# I СТУПЕНЬ 6 - 8 ЛЕТ

## *Испытания по выбору.*

- Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий);
- Бег на лыжах 1 км (для снежных регионов);
- Кросс по пересечённой местности 1 км;
  - Плавание (без учёта времени)



# НОРМАТИВ ГТО «БЕГ НА 30 МЕТРОВ»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

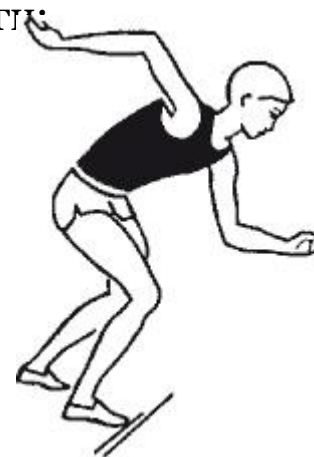
- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

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 тела.

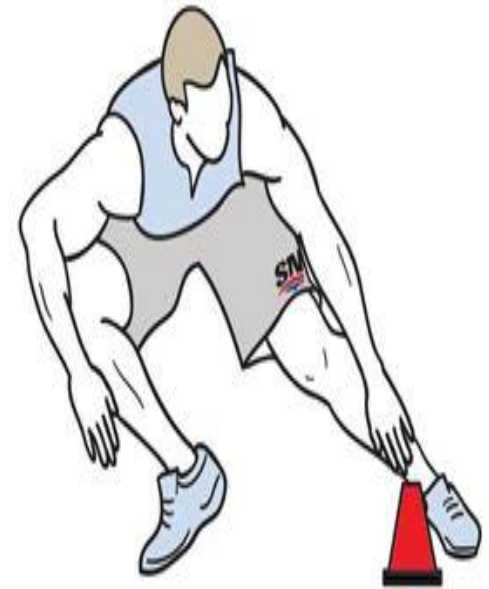
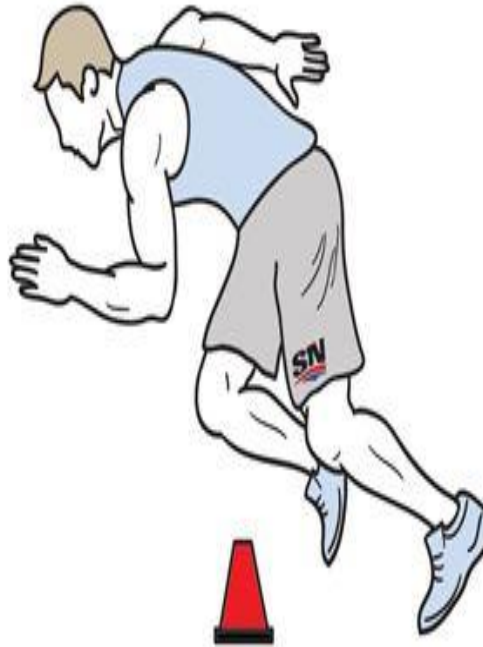
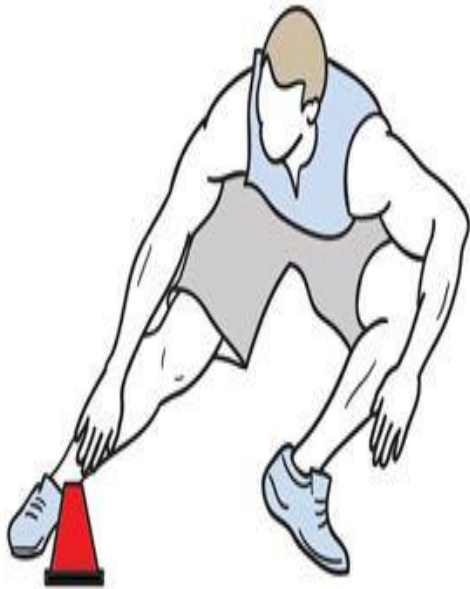


# ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10.

Челночный бег 3×10. Спортсмен трижды пробегает дистанцию 10 метров. Часть комплекса ГТО, преподается в школах с 1 класса.

- Старт. По сигналу «На старт» встаньте перед линией старта, не заступая на линию. По команде «Внимание» наклоните туловище вперед почти параллельно полу. Ноги в полусогнутом состоянии, вес тела перенесен на опорную ногу, руки согнуты в локтях. Если умеете стартовать с низкой стойки, можно опереться рукой в стартовую линию.
- Бег. По команде «Марш» стартуйте мощными отталкиваниями и по ходу движения распрямитесь. По правилам, пробежав до конца отрезка, линию можно задеть любой частью тела. Чтобы выиграть время, лучше делайте это ногой.
- Для экономии времени разворачивайте опорную ступню и тело резким движением на 180 градусов. Вторую ногу не ставьте слишком далеко от опорной, чтобы быстрее оттолкнуться и снова начать ускорение.
- Финиш. Последний отрезок дистанции проходите на максимальной скорости и начинайте замедляться только после пересечения финишной линии – ее нужно пройти на максимальной скорости. Самая распространенная ошибка – замедление еще до пересечения линии.

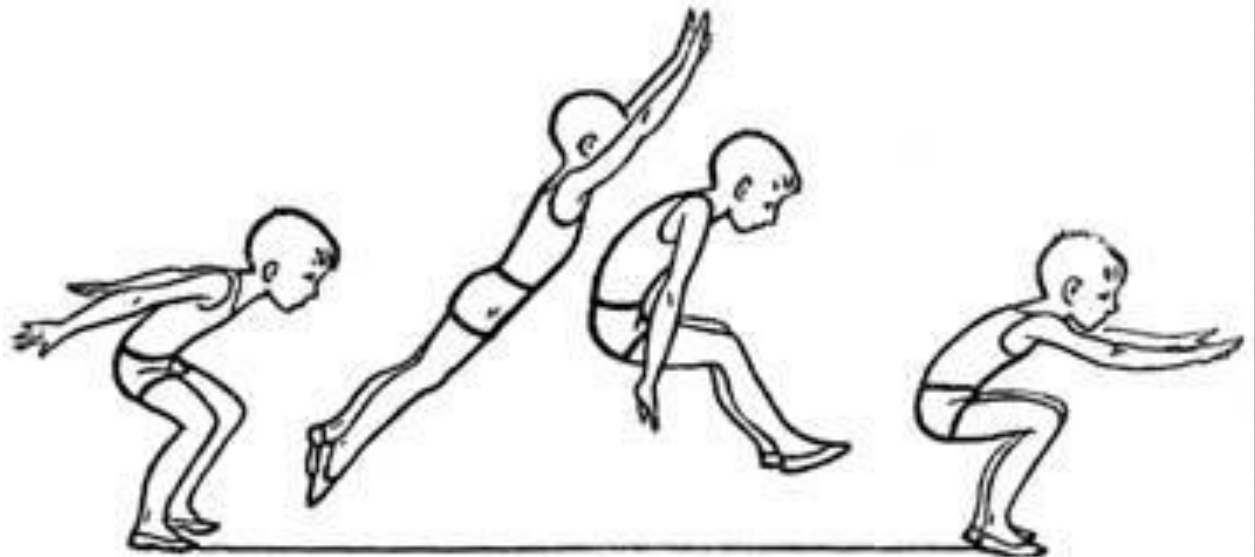
# PRO AGILITY - SHUTTLE RUN



# «ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление



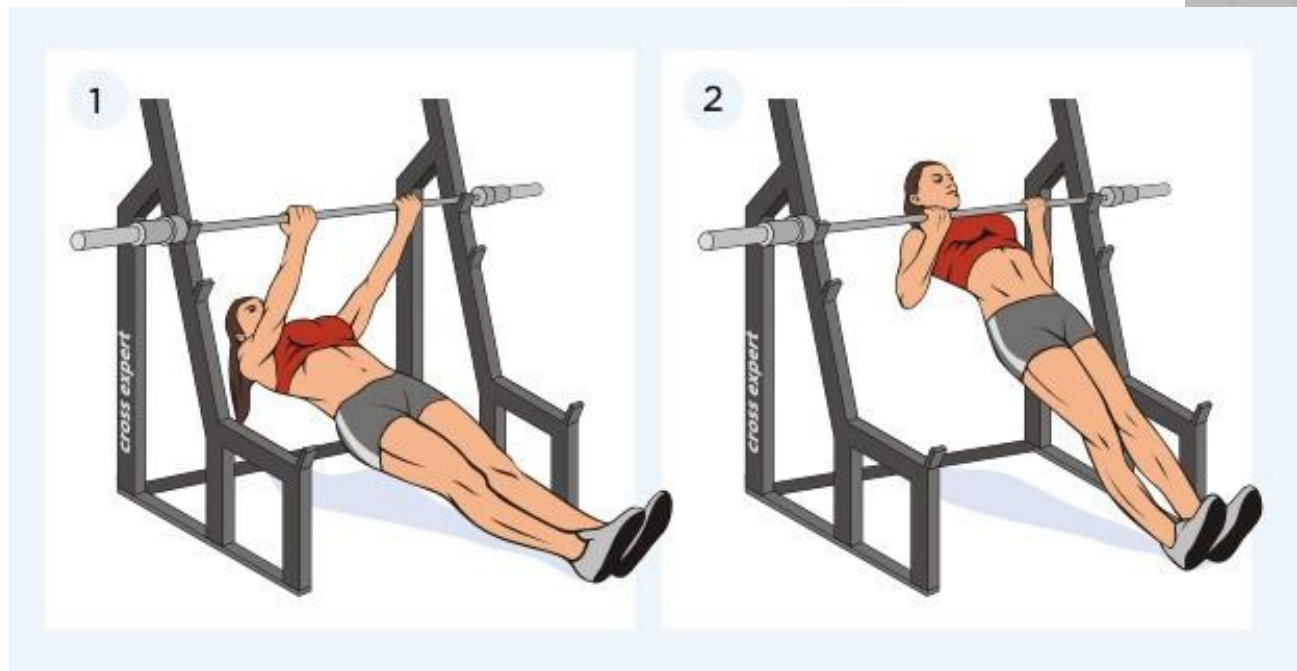
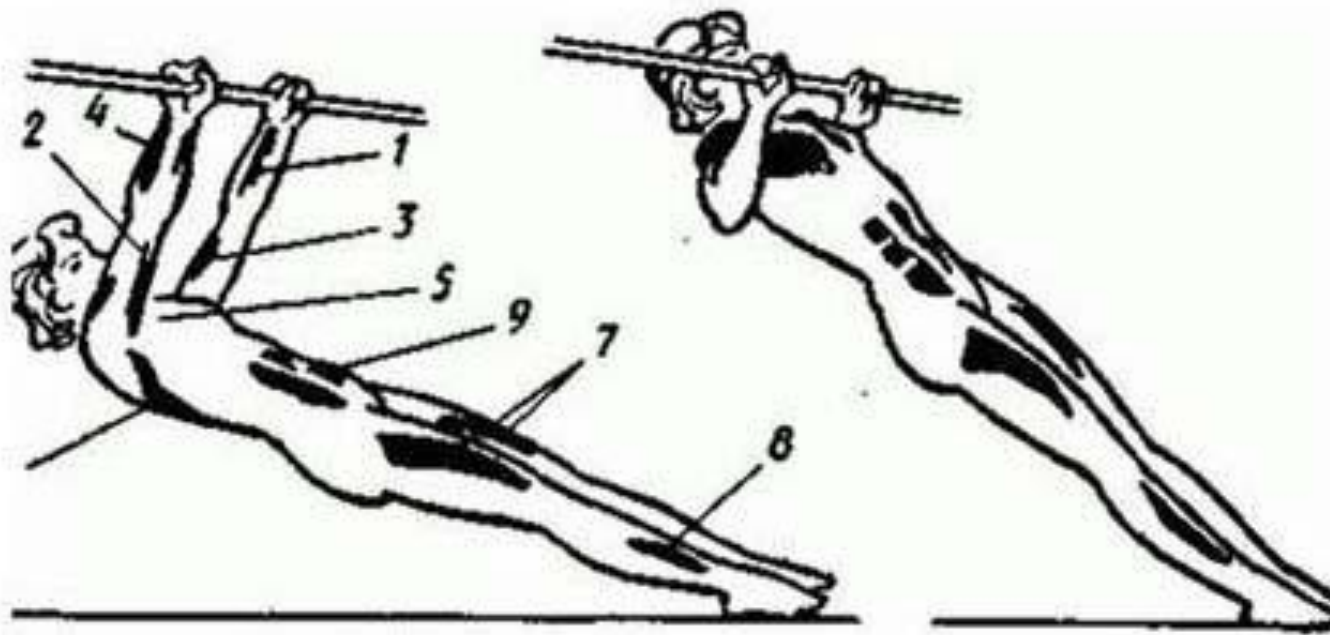
# ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЁЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.





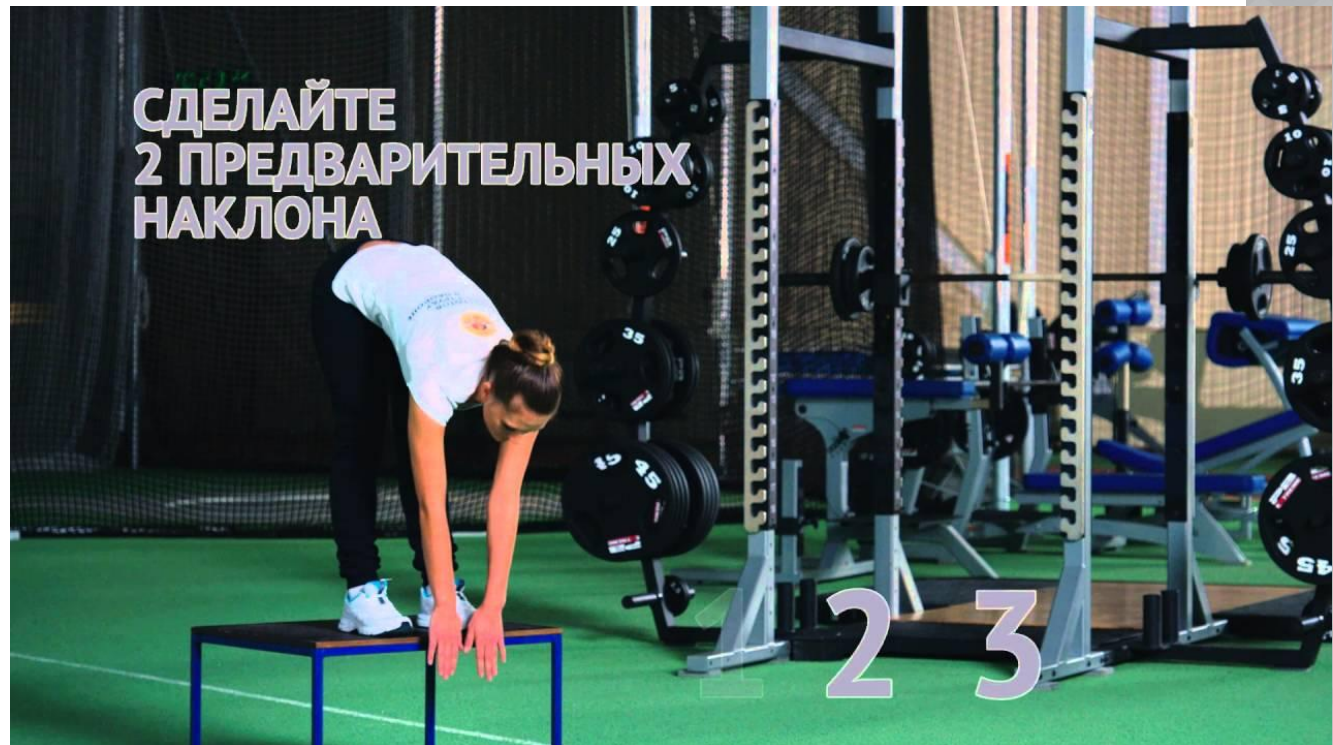
# СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЁЖА.

**Сгибание и разгибание рук** в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.



# НАКЛОН ВПЕРЁД

Техника выполнения наклонов вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Выполняется стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

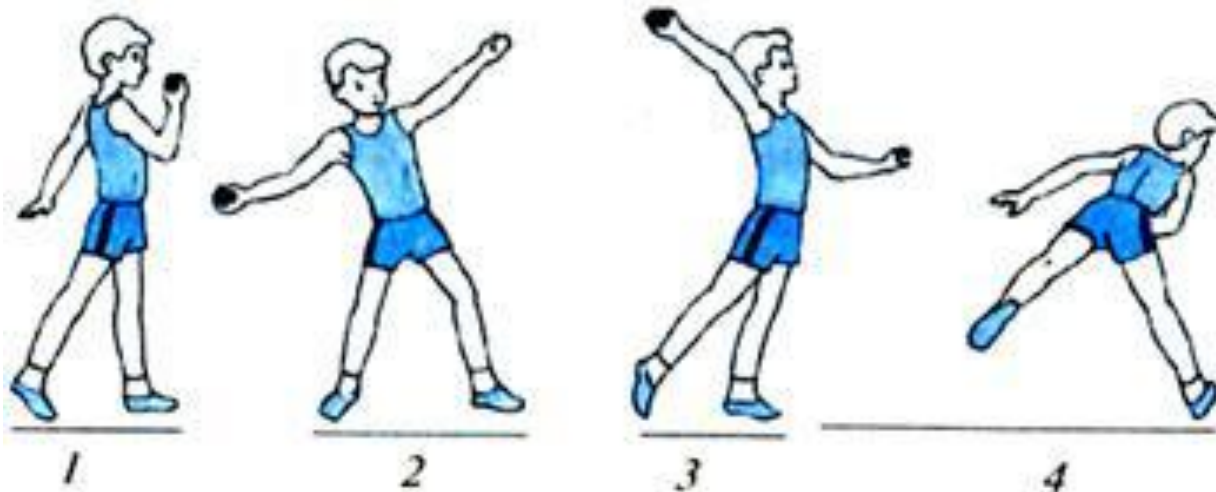


# МЕТАНИЕ МЯЧА В ЦЕЛЬ

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





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**