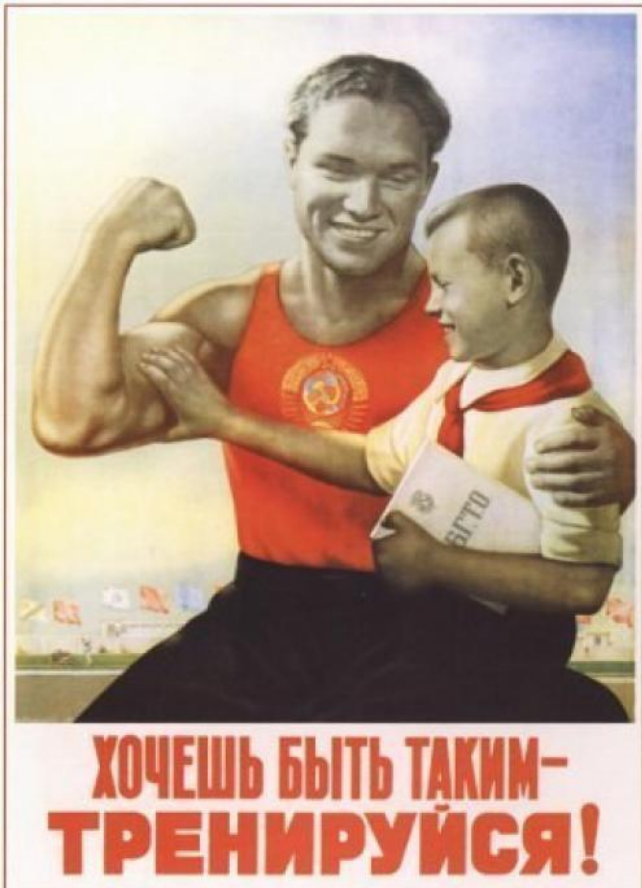


**От норм ГТО –
К
ОЛИМПИЙСКИМ
МЕДАЛЯМ!**



Что такое ГТО?



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

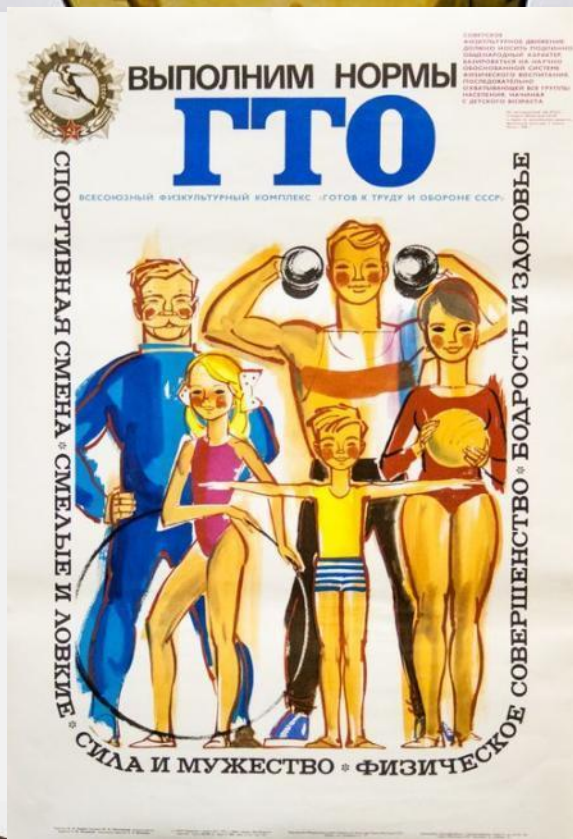
Что такое ГТО?



- 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 ежедневно физической
культурой и спортом,

СДАВАЙТЕ нормы на значок **ГТО!**

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЦЕНТР



- 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!



Викторина о спорте.

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?
 2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?
 3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?
 4. Как называется покров футбольного поля?
 5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?
 6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?
 7. Наказание в спортивных играх.
 8. Палка для игры в городки.
 9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"
 10. Что стремится установить спортсмен?
- Гонка
 - Биатлон
 - 4 года
 - Газон
 - Баскетбольный
 - 3
 - Удаление
 - Бита
 - Девизом Олимпийских игр
 - Рекорд

- 11. Спортивный переходящий приз .
- 12. В какой игре используется клюшка и шайба?
- 13. Теннисная площадка.
- 14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
- 15. Она является залогом здоровья
- 16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки
- 17. Специалист по поднятию тяжестей
- 18. Ледовая площадка
- 19. Сколько игроков в футбольной команде?
- 20. Какой вид спорта самый многочисленный?

- Кубок
- Хоккей
- Корт
- Волан
- Чистота
- Гантели
- Штангист
- Каток
- 11
- Волейбол

- 21. Начало пути к финишу.
- 22. Чего не надо, если есть сила?
- 23. Инструмент спортивного судьи.
- 24. Боксерский корт.
- 25. Спортивный снаряд , который перетягивают.
- 26. "Бородатый" спортивный снаряд.
- 27. Танцор на льду.
- 28. Спортсмен, который ходит сидя.
- 29. Предки кроссовок.
- 30. Её должен взять прыгун.

- Старт
- Ума
- Свисток
- Ринг
- Канат
- Козёл
- Фигурист
- Шахматист
- Кеды
- Высоту

- 31. Как часто проводятся Олимпийские игры?
- 32. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» ?
- 33. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (Символ дружбы пяти континентов).
- 34. Страна зимних олимпийских игр 2014?

-



- 1 раз в четыре года
- Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт
- Символ дружбы пяти континентов
- Россия