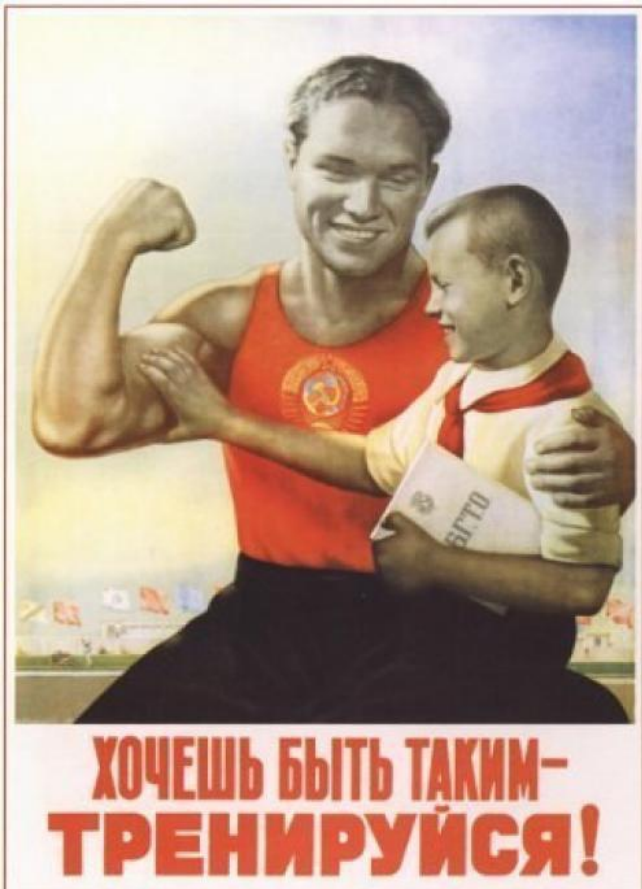


**От норм ГТО –  
К  
ОЛИМПИЙСКИМ  
медалям!**

**Подготовили:  
Алексеева Л.В.  
Мальшева В.Ю.**

# Что такое ГТО?



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

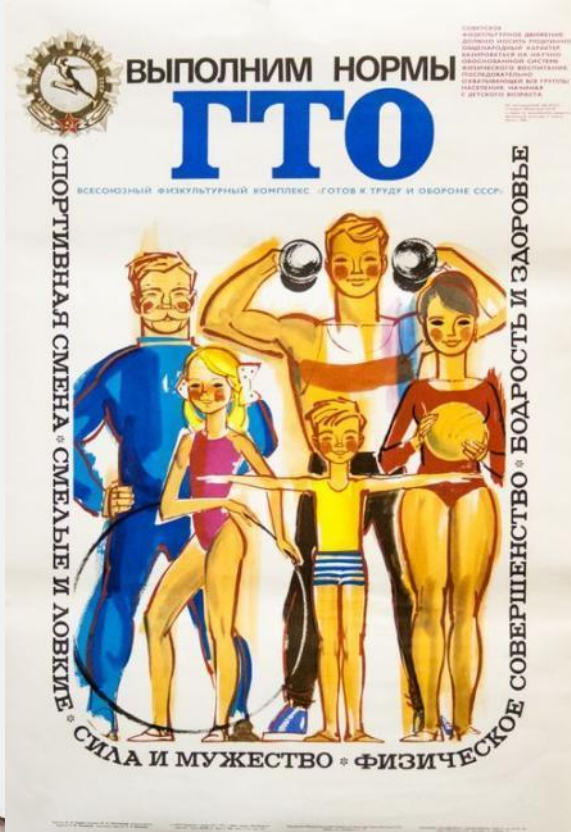
# Что такое ГТО?



- 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».



## 1 степень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

	Мальчики			Девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)						
1. Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2. Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
или лежа на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)				Пальцами		Ладонями

## 8 ступень – Нормативы ГТО для женщин 40-49 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет) 40 -44	45-49
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	



- 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!

