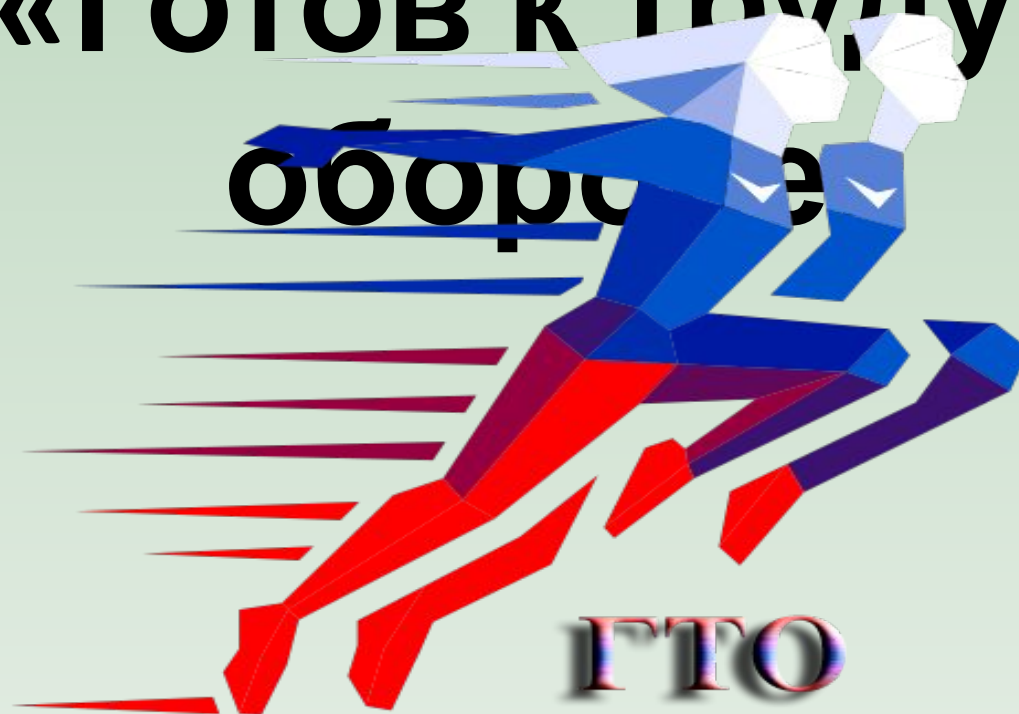


Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ»



ГТО

Из истории

- В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»).



- Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года.
- Просуществовала программа ГТО до 1993 года.



- В 1934 г. для школьников разработали нормативы БГТО — «Будь готов к труду и обороне». Это стало базовой ступенью комплекса. Помимо чисто спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.

ЗАКАЖИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ В МАТЕРИИ: НА ПЛОЩАДКАХ, ЗА ГОРОДОМ, ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗВОЛЬНЫМ. КРЕПНИТЕ СВОИ МЫШЦЫ, СВОЕ ЗДОРОВЬЕ. ТОЛЬКО ТЕМЕ ДОЛЖЕ УЧИТЬСЯ.

С. И. КОТОВ

ОБЩИЕ НОРМЫ

НОРМЫ ПО ВЫБОРУ

Утренняя I

Утренняя II

Утренняя III

ПИОНЕР! Будь готов к труду и защите Родины!

Возраст	Мужчины		Женщины		Возраст	Мужчины		Женщины	
	Секунды	Минуты	Секунды	Минуты		Секунды	Минуты	Секунды	Минуты
1. Занятия физкультурой	10	15	10	15	1. Занятия физкультурой	10	15	10	15
2. Занятия спортом	10	15	10	15	2. Занятия спортом	10	15	10	15
3. Занятия по оказанию первой помощи	10	15	10	15	3. Занятия по оказанию первой помощи	10	15	10	15
4. Занятия по физкультуре	10	15	10	15	4. Занятия по физкультуре	10	15	10	15
5. Занятия по судейству	10	15	10	15	5. Занятия по судейству	10	15	10	15

24 марта 2014 года президент России подписал указ о возрождении программы ГТО

- Глава России Владимир Путин подписал указ № 172 о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.
- Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне».



Цель создания и возрождения норм ГТО



**Массовая
заинтересованность
в занятиях спортом**



Ступени ГТО

XI ступень:

70 лет и старше

X ступень:

60-69 лет

IX ступень:

50-59 лет

VIII ступень:

40-49 лет

VII ступень:

30-39 лет

VI ступень:

18-29 лет

V ступень:

16-17 лет

IV ступень:

13-15 лет

III ступень:

11-12 лет

II ступень:

9-10 лет

I ступень:

6-8 лет



ГТО

ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ!

1 степень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

	Мальчики			Девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)						
1. Челночный бег 3х10 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

Значки БГТО и ГТО (1931-1993)

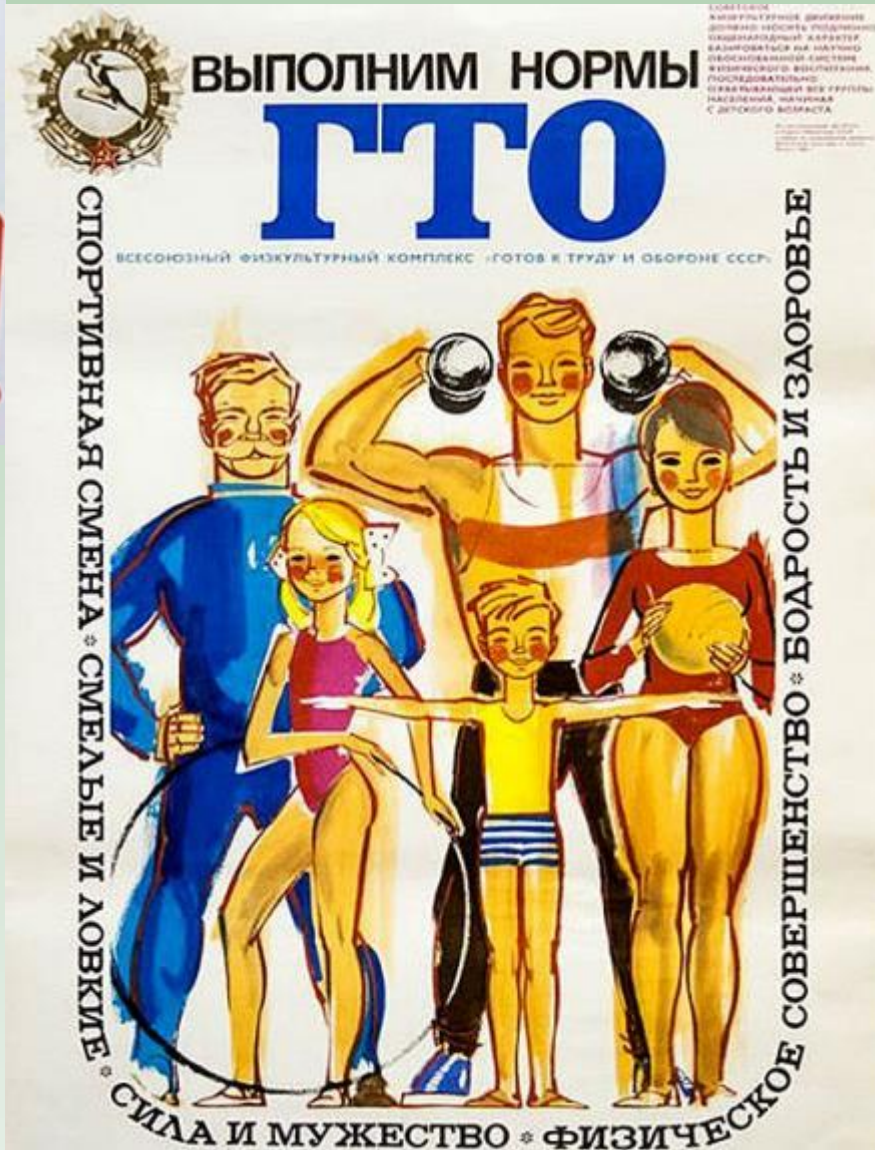




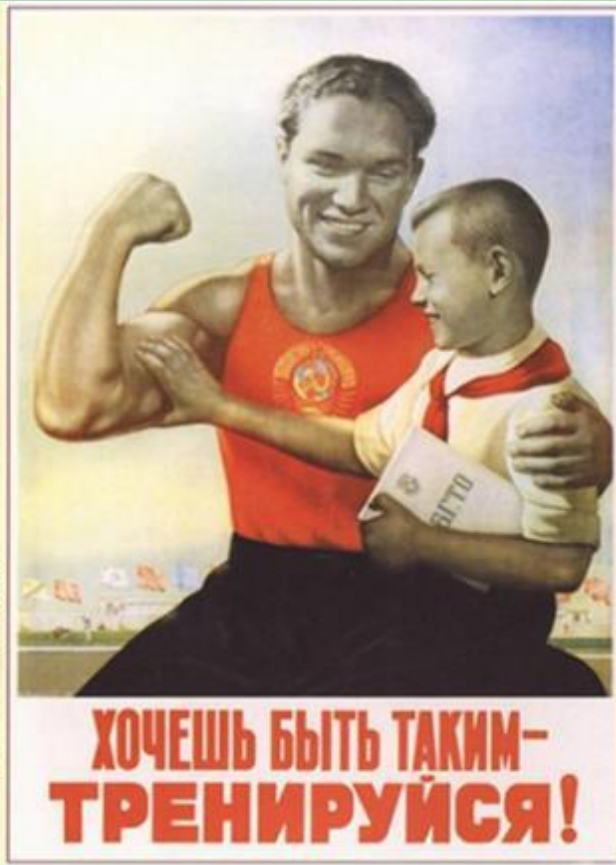
Значки ГТО XXI века

Готов к Труду и Обороне









Почтовые марки с эмблемой ГТО



Современные значки ГТО



Как получить значок ГТО?



**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**



ГТО - путь к здоровью