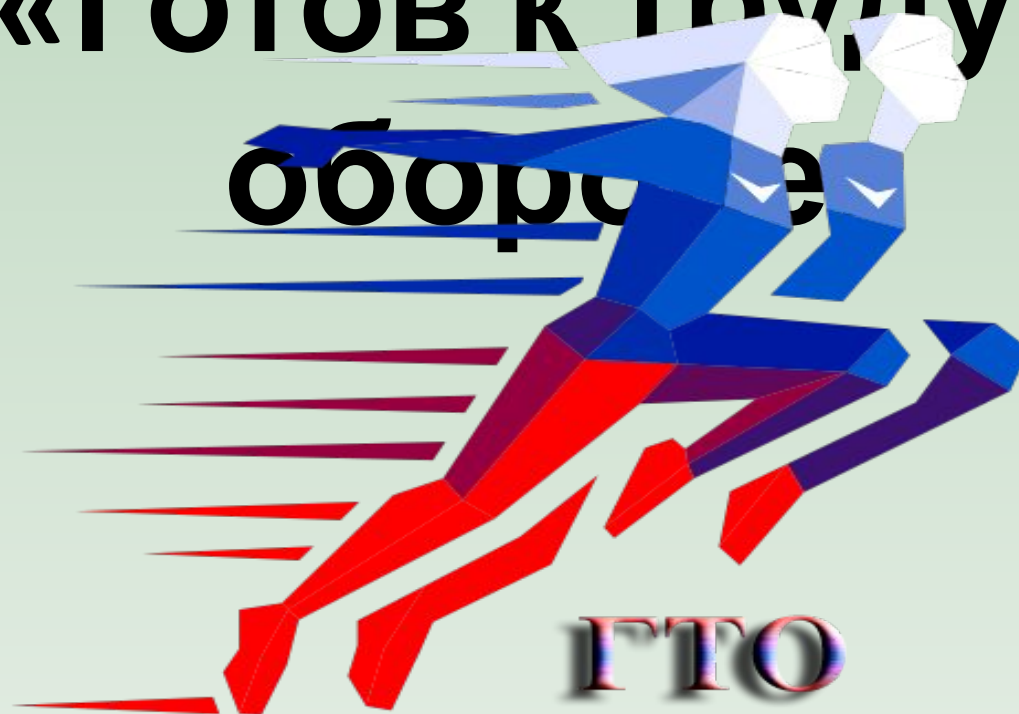


Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«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.



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 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

Значки БГТО и ГТО (1931-1993)

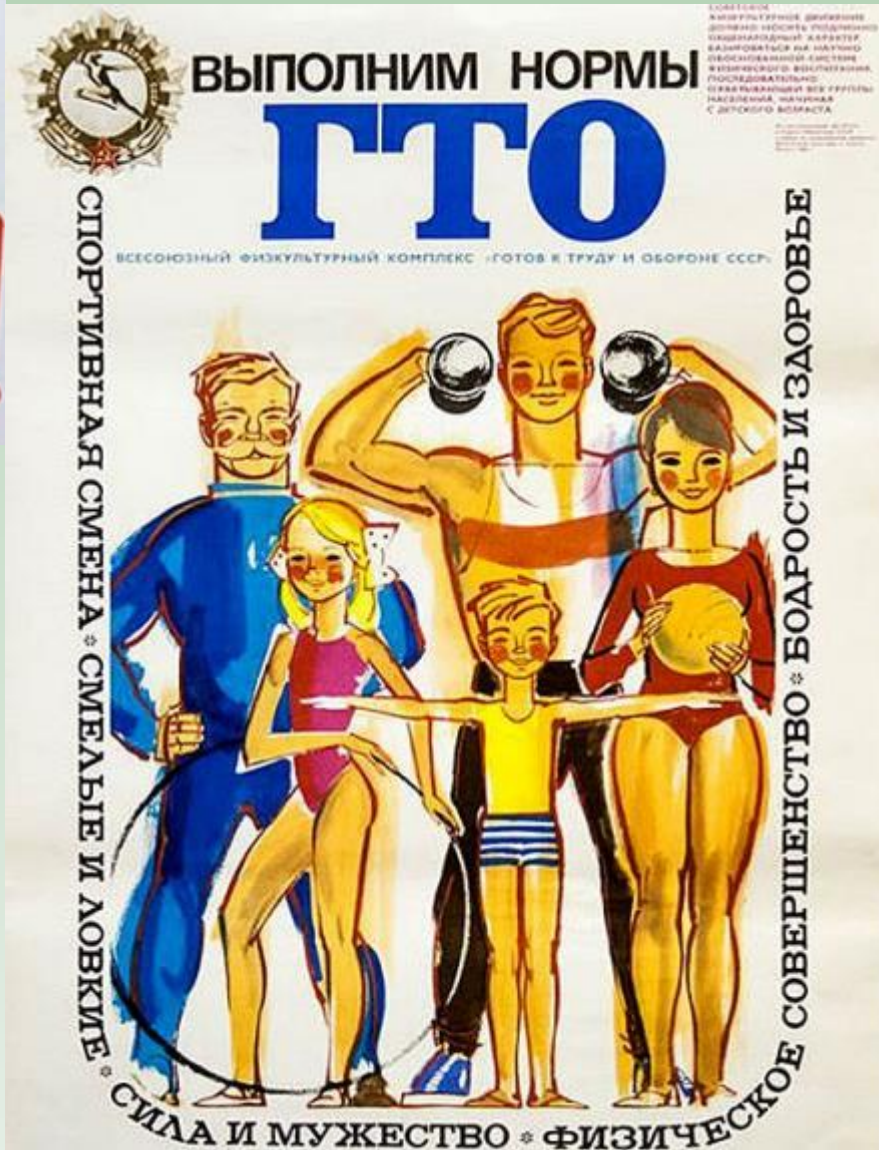




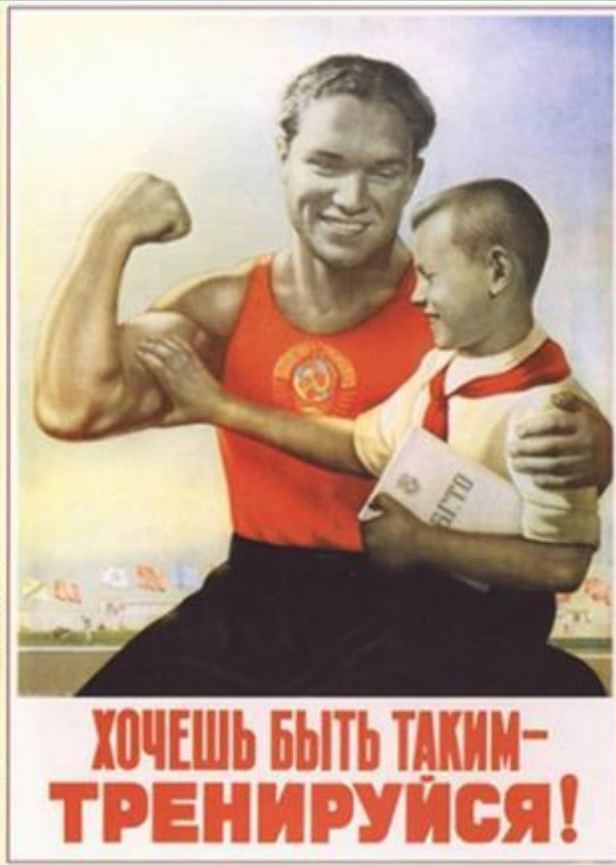
Значки ГТО XXI века

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