

Классный час

Готов к труду и обороне.
Возрождение традиций.

Что это такое?

Готов к труду и обороне (ГТО) – разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Координация деятельности осуществляет Министерство спорта РФ. Введен с 2014 года, восстанавливая отменённую в 1991 году программу «Готов к труду и обороне СССР».

К ТРУДУ

И ОБОРОНЕ!

История

В один из весенних дней ровно 80 лет назад на страницах центральных газет Советского Союза появилось сообщение «Центральный комитет и Совет Народных комиссаров признали целесообразным введение на территории страны спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...» Так был заложен фундамент для будущих достижений страны в спорте и на полях сражений. Так зародился ГТО.

Дизайн нового значка ГТО

- Внизу будет выполнена надпись «ГТО» красного цвета. В верхней части знака — изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цветов флага России. Также внизу значка будет находиться цифра — от 1 до 11 (ступени достижения)



Знак ГТО

Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ГТО соответствуют трём степеням сложности. Золотой знак может получить выполнившие нормативы, соответствующее серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.

Испытания

- 1) Челночный бег 3x10
- 2) Бег 30, 60, 100 метров
- 3) Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 метров
- 4) Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с разбега
- 5) Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- 6) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- 7) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- 8) Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- 9) Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- 10) Рывок гири 16 кг
- 11) Плавание 10, 15, 25, 50 метров
- 12) Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- 13) Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- 14) Туристический поход с проверкой туристических навыков.

Нормативы ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет); школяры
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
- VI ступень: 18—29 лет;
- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.



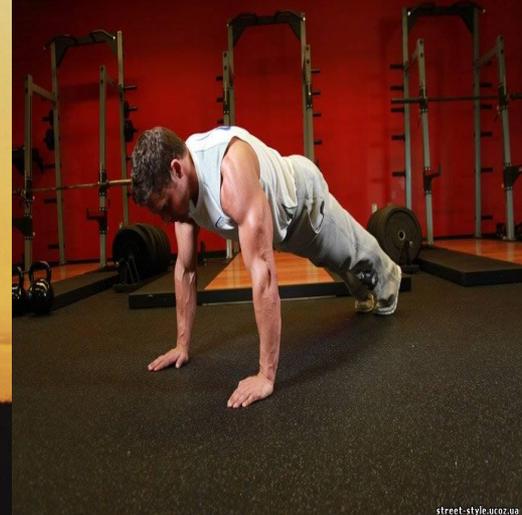
- Обязательные испытания состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Испытания по выбору состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки. Для подготовки к испытаниям даются рекомендации к недельному двигательному режиму. Комплекс может также содержать оценку знания о гигиене занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.



ГТО



ВОЗРОЖДЕНИЕ ТРАДИЦИЙ



КОНЕЦ!



**Презентацию подготовил
ученик 8-В класса
Голанов Даниил**