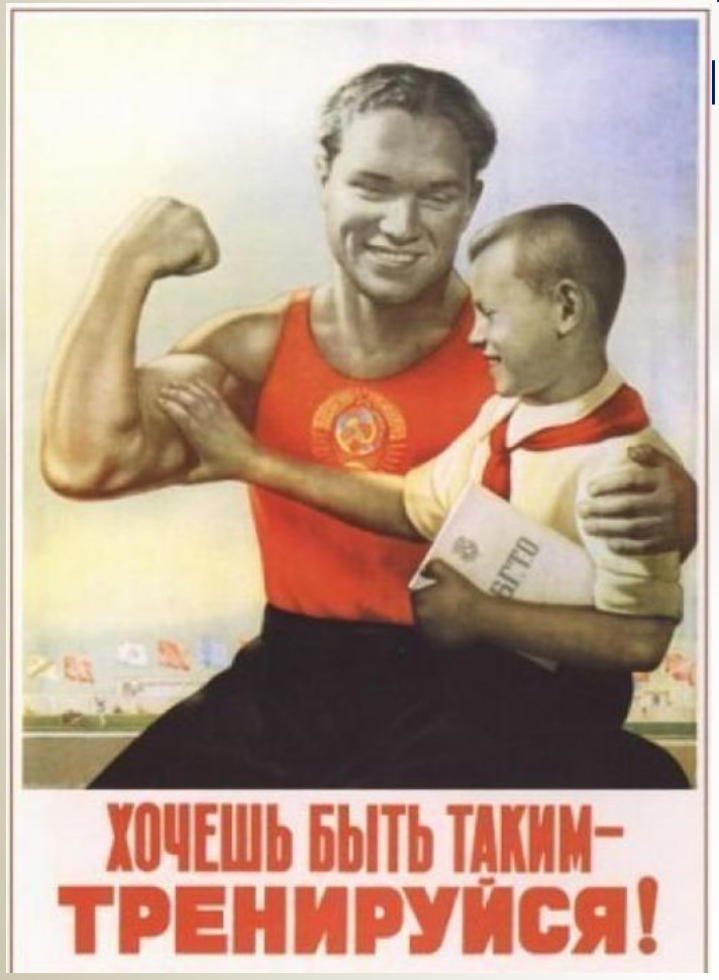
ГТО

Готов к Труду и Обороне

Черемная Елена Александровна,
воспитатель ГПД.

Что такое ГТО ?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки.



Из истории ГТО .

504. Голованов Л.
Молодежь — на стадионы! 1947

Существовала программа с 1931 по 1991 год.

С 2010 года программа начала свое возрождени.

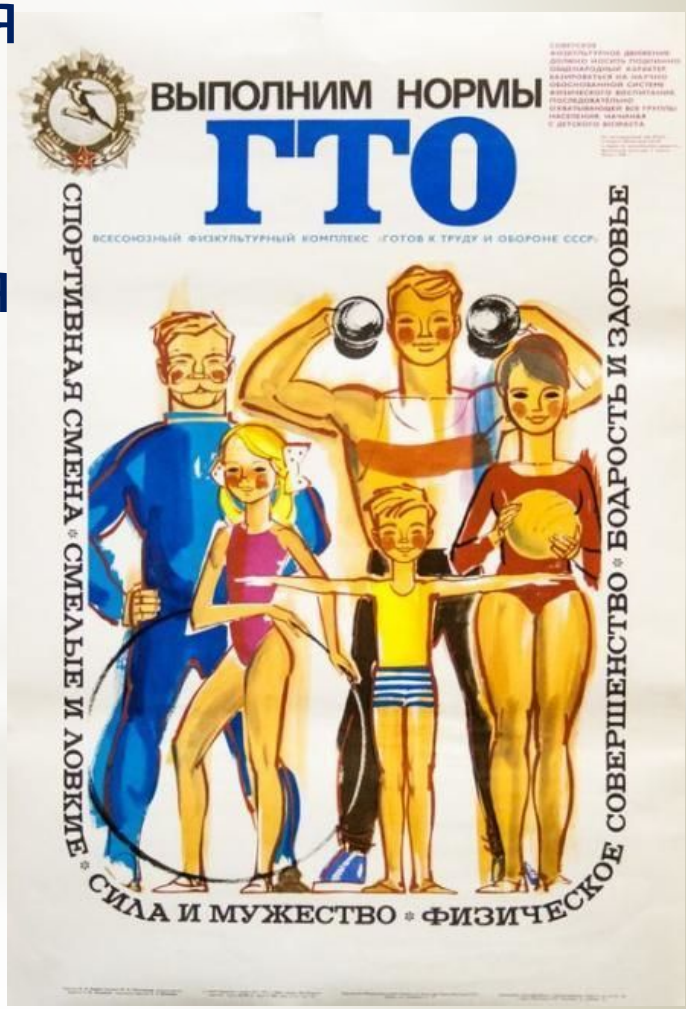
Из истории ГТО .

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 населения и особенно среди молодежи.



Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком

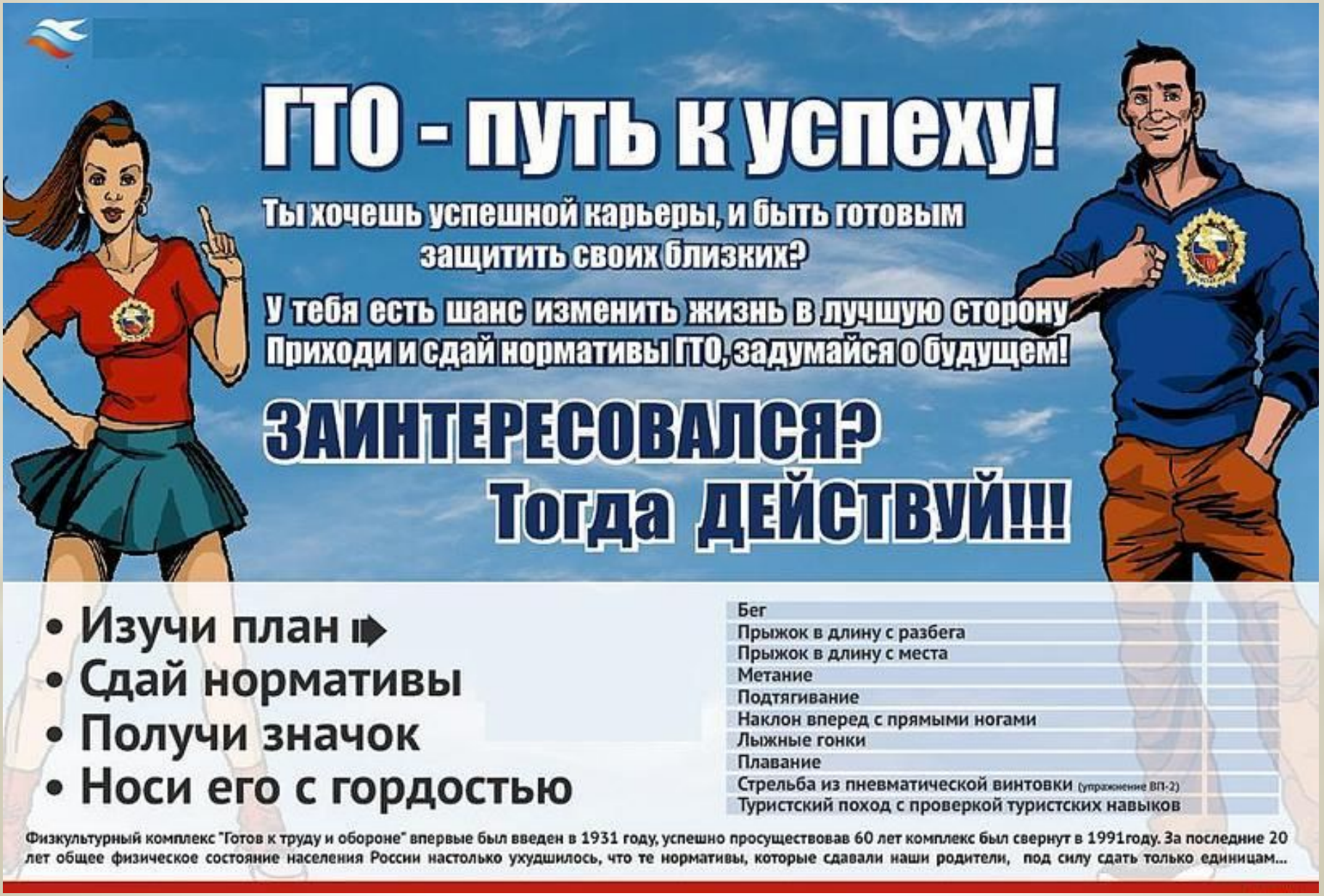
- **Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».**

«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

Плакаты ГТО .

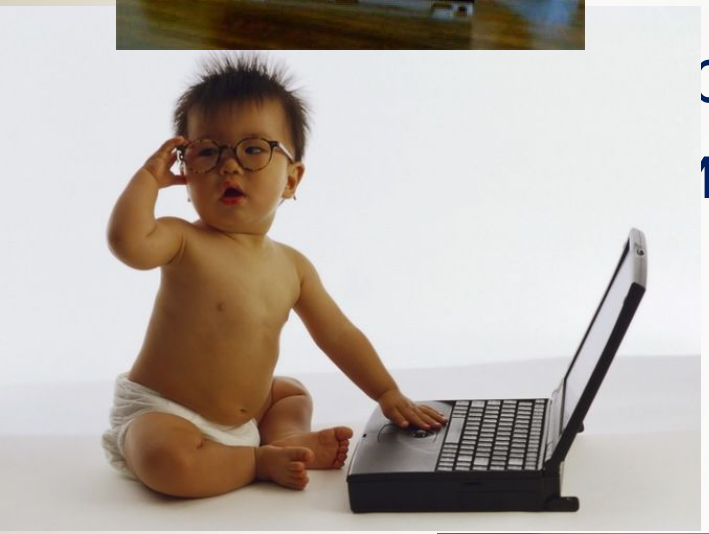

ГТО - путь к успеху!
Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым защитить своих близких?
У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!
ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?
Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!
• Изучи план
• Сдай нормативы
• Получи значок
• Носи его с гордостью
Бег
Прыжок в длину с разбега
Прыжок в длину с места
Метание
Подтягивание
Наклон вперед с прямыми ногами
Лыжные гонки
Плавание
Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)
Туристский поход с проверкой туристских навыков
Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

Плакаты ГТО .

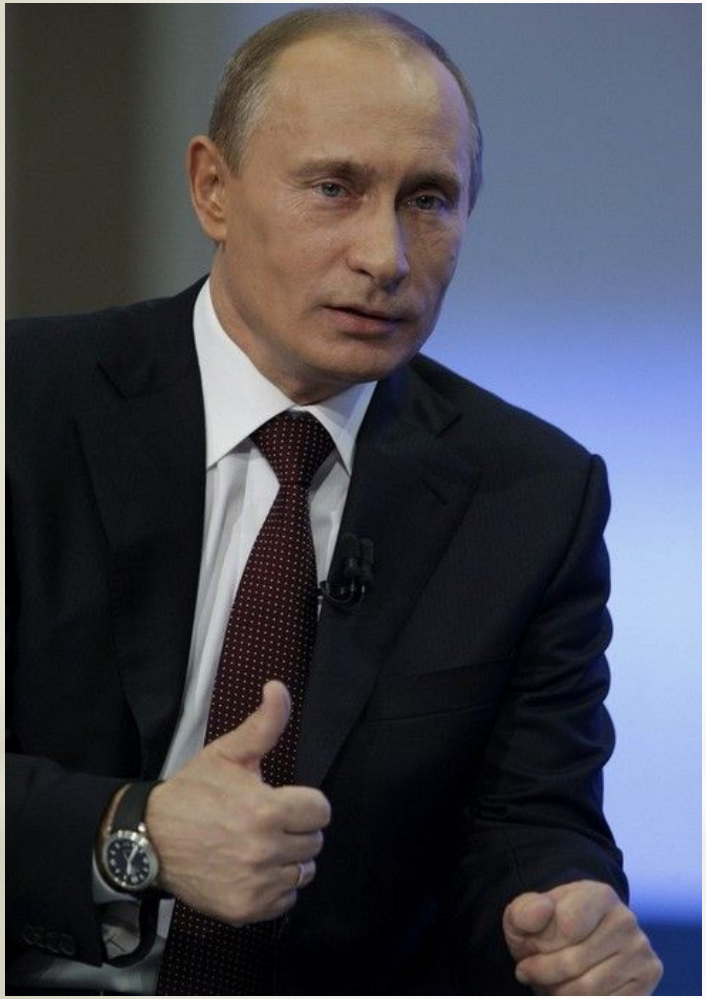
ЮНОШИ и ДЕВУШКИ!
ВСТУПАЙТЕ в физкультурные коллективы, в спортивные секции,
ЗАНИМАЙТЕСЬ повседневно физической культурой и спортом,
СДАВАЙТЕ нормы на значок ГТО!

- 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

- В 90 – е годы, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи.



В наши дни ГТО.



- **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.**

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.

Ступени ГТО.

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – школьники 6-8 лет

II ступень – школьники 9-10 лет

III ступень – школьники 11-12 лет

IV ступень –школьники 13-15 лет

V ступень –школьники 16-17 лет

Ступени ГТО для мужчин.

6 ступень – мужчины 18 – 29 лет
7 ступень – мужчины 30 – 39 лет
8 ступень – мужчины 40 – 49 лет
9 ступень – мужчины 50 – 59 лет
10 ступень – мужчины 60 – 69 лет
11 ступень – мужчины 70 лет и старше.

Ступени ГТО для женщин.

6 ступень – женщины 18 – 29 лет
7 ступень – женщины 30 – 39 лет
8 ступень – женщины 40 – 49 лет
9 ступень – женщины 50 – 59 лет
10 ступень – женщины 60 – 69 лет
11 ступень – женщины 70 лет и старше.

Виды испытаний.

Обязательные:

- Челночный бег 3Х10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)

* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Виды испытаний.

По выбору (в зависимости от возраста):

- Метание теннисного мяча в цель (кол – во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или
  кросс по пересеченной местности .
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки.
- Туристический поход.

- 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.

Возрождая традиции!

ЗНАК
ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
БУДЬ ЗДОРОВ

Знак 1, рельефный
Размер: 27х27 мм
Варианты крепления:
цанга, булавка, винт

Знак 2
Поднятый/опущенный металл
Размер: 27х27 мм
Варианты крепления:
цанга, булавка, винт

Возрождая традиции!

ЗНАКИ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
(ГТО)

УДОСТОВЕРЕНИЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

UD6
Размер: 70х100 мм
Плотная бумага

UD4
Размер: 110х80 мм
Бумвинил, плотная бумага

ФУТЛЯРЫ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

FU98
Внут. размер: 32х32 мм

FU125a (бордо)
FU125b (синий)
Внут. размер: 45х42 мм

ПОДЛОЖКА В УПАКОВКЕ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

UD7

Размер: 100х70 мм
Плотная бумага

На подложке можно использовать Герб Вашего субъекта или города

На подложке возможно нанесение текста и/или изображения по Вашему заказу.

На подложке можно использовать флаг Вашего субъекта или города.

Расчёт стоимости аксессуаров для знаков производится по запросу

ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА КУБКОВ, ПРИЗОВ, МЕДАЛЕЙ, ПЛАКЕТОК, ЗНАЧКОВ, ПОДАРКОВ, СУВЕНИРОВ. ОПЕРАТИВНАЯ ГРАВИРОВКА
БОЛЕЕ 130 ДИЛЕРОВ В 77 СУБЪЕКТАХ РФ И СНГ!
ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА : (495) 646-87-82
www.dialcon.ru

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!

Использованная литература:

http://www.gto-normy.ru/
https://yandex.ru/images/search?text
http://kakzdorovo.ru/library/esli_hochesh_byt_zdorovym/48/890.html
https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР