

**ГТО**

Вчера, сегодня, завтра

Работу выполнил ученик 8в класса  
Елин Лев,  
Учитель: Наталья Михайловна



- ▶ Цель комплекса ГТО - увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.
- ▶ Задачи - 1) массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.  
2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- ▶ Принципы - добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.



## История ГТО

- ▶ По поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания, в первую очередь молодого поколения».



# Испытания комплекса ГТО

- ▶ Челночный бег 3×10 метров.
- ▶ Бег на 30, 60, 100 метров.
- ▶ Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров.
- ▶ Смешанное передвижение.
- ▶ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- ▶ Прыжок в длину с разбега.
- ▶ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.
- ▶ Подтягивание из виса на высокой перекладине.



- ▶ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- ▶ Рывок гири 16 килограммов.
- ▶ Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (за 1 минуту).
- ▶ Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье.
- ▶ Метание спортивного снаряда на дальность.
- ▶ Плавание на 25, 50 метров.
- ▶ Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.



# Ступень комплекса ГТО

- ▶ Ступень комплекса ГТО – элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов испытаний комплекса ГТО различного уровня сложности.
- ▶ 1 ступень - от 6 до 8 лет .
- ▶ 2 ступень- от 9 до 10 лет.
- ▶ 3 ступень - от 11 до 12 лет .
- ▶ 4 ступень- от 13 до 15.
- ▶ 5 ступень- от 16 до 17 лет.
- ▶ 6 ступень- от 18 до 29 лет.
- ▶ 7 ступень- от 30 до 39 лет.
- ▶ 8 ступень -от 40 до 49 лет.
- ▶ 9 ступень- от 50 до 59 лет.
- ▶ 10 ступень- от 60 до 69 лет.
- ▶ 11 ступень- от 70 лет и старше.



# Зачем быть физически активным?

- ▶ Регулярная физическая активность может изменить твою жизнь. Человеческое тело создано для движений, поэтому мы себя чувствуем лучше, когда регулярно выделяем время на физическую активность. Больше не нужно доказывать, что спорт вызывает радость, или например, упорядочивает нервную систему. Есть череда хороших особенностей, которые сопровождают физкультуру.
- ▶ Я сам сдавал со своей семьёй ГТО и считаю, что это очень интересное мероприятие. Мы все хорошо готовились и сдали на золотые значки. Уверен, такого вида мероприятия могут сплотить семью и сделать её гораздо спортивней.



# Зачем это нужно?

- ▶ Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.
- ▶ Студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ