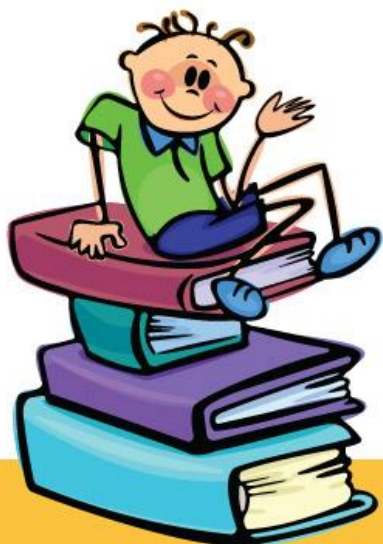


Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лежневская средняя школа № 11

Индивидуальный проект на тему:
«Продвижение ВФСК ГТО среди
сверстников»

Работу выполнил: Хренов Дмитрий, участник
Фестиваля ГТО 3 ступени
2017 г.



**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





ГТО - путь к здоровью

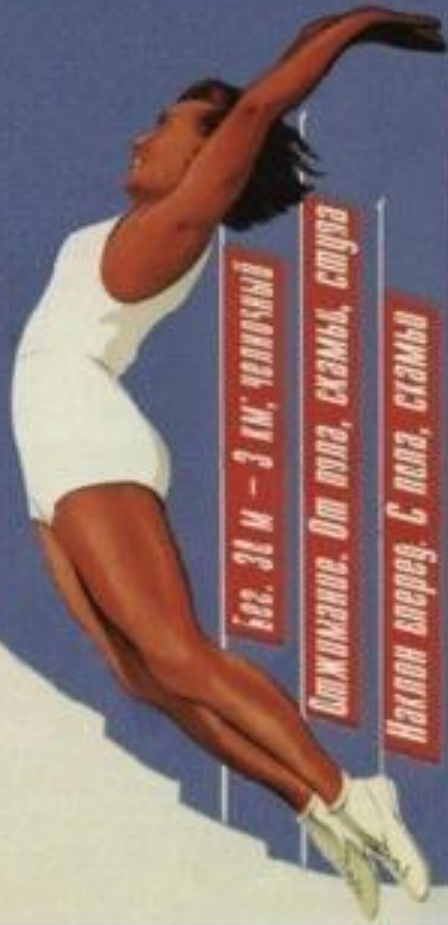


Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО имел
5 возрастных ступеней

- I ступень — «Смелые и ловкие» — 10–11 и 12–13 лет;
- II ступень — «Спортивная смена» — 14–15 лет;
- III ступень — «Сила и мужество» — 16–18 лет;
- IV ступень — «Физическое совершенство» — мужчины 19–39 лет, женщины 19–34 лет;
- V ступень — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет.



ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Бег. 30 м — 3 км; челночный

Вжимание. От пола, скамья, стул

Наклон вперед. С пола, скамья

Подтягивание. Высокая, низкая перекладина

Кросс по пересеченной местности

Смешанное передвижение

Скандинавская ходьба

Рынок гирь

Плавание

Бег на лыжах

Стрельба. Инвентаризация,
электронное думье

Горный поход

Прыжок в длину. С места, разбега

Метание. Мяч, спортивный снаряд

Подъем туловища
лежа на спине. Пресс

Метание теннисного мяча в цель



ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ





Один из первых
вариантов значка ГТО
первой ступени, 1930-е
ГОДЫ.





В 1932 году во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим Знаменские пробежали дистанцию в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. Впоследствии братья установили 24 рекорда СССР.



*Значок ГТО, меткого стрелка,
отважного парашютиста
вызывал огромное уважение. И я
твёрдо убежден, что отлично
поставленная военно-спортивная
работа во многом помогала
советским людям выдержать
великий экзамен, каким была для
всех нас война...*



К. К. Рокоссовский





Самое главное, чтобы это (спорт. — Прим.) не было обязателькой, чтобы людям захотелось, чтобы они пришли к пониманию того, что это важно для каждого конкретного человека, его здоровья, для его будущего, в том числе успешного профессионального будущего. Важно, чтобы это стало модным трендом для молодых людей и вообще для всех возрастов.

ВЛАДИМИР ПУТИН



Значки ГТО нового образца





спортсменом

БУДУ

