

ГТО

ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ

Что такое ГТО?

ГТО – это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год.
Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2014 года программа начала свое возрождение.



История ГТО

ПРИНЯТАЯ В 1931 ГОДУ ПРОГРАММА СОСТОЯЛА ИЗ 2 ЧАСТЕЙ:

«БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (БГТО) ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1—8-Х КЛАССОВ (4 ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ);

ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕ 16 ЛЕТ (3 СТУПЕНИ).

НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО ПЕРИОДИЧЕСКИ ИЗМЕНЯЛИСЬ:

В 1934 ГОДУ ПОЯВИЛСЯ КОМПЛЕКС БГТО («БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»).

ПОСЛЕДНИЙ ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО БЫЛ УТВЕРЖДЁН 17 ЯНВАРЯ 1972 ГОДА.

ОН ИМЕЛ 5 ВОЗРАСТНЫХ СТУПЕНЕЙ (ДЛЯ КАЖДОЙ БЫЛИ УСТАНОВЛЕНЫ СВОИ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ): I СТУПЕНЬ — «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ» — 10—11 И 12—13 ЛЕТ, II — «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» — 14—15 ЛЕТ, III — «СИЛА И МУЖЕСТВО» — 16—18 ЛЕТ,



Знак ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований.

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



Новый комплекс 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.



Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **п о с т а н о в л я ю:**

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.
2. Правительству Российской Федерации:
 - а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.
3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:
 - а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований

Ступени ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – от 6 до 8 лет

II ступень – от 9 до 10 лет

III ступень – от 11 до 12 лет

IV ступень – от 13 до 15 лет

V ступень – от 16 до 17 лет

VI ступень – от 18 до 29 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет

VIII ступень – от 40 до 49 лет

IX ступень – от 50 до 59 лет

X ступень – от 60 до 69 лет

VI ступень – от 70 лет и старше

Норматив ГТО «Бег на короткие дистанции»

Выполняется с высокого или низкого старта.

Техника выполнения команды «На старт!» при высоком старте:

- опорную ногу поставить перед стартовой линией;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45° ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

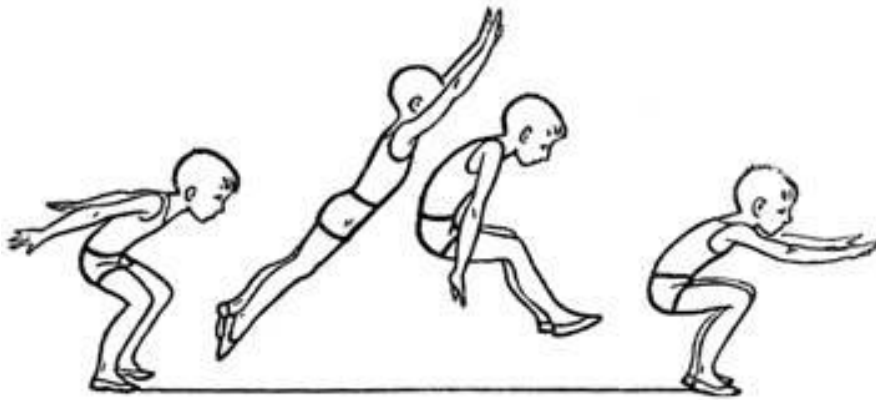
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



Норматив ГТО «Прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- Приземление

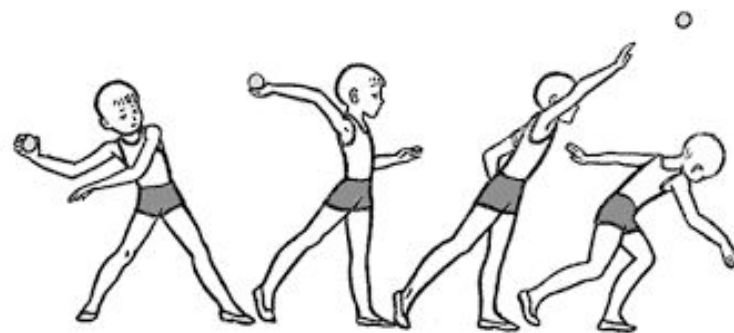


Норматив ГТО «Метание мяча»

Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

- держания мяча;
- замаха;
- броска.



Норматив ГТО «Подтягивание на перекладине»

У юношей используется подтягивание на высокой перекладине.

У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.



Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант.

Основной акцент: на мышцы спины и предплечье.

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда опускаешься - в нижней точке полностью выпрямляй руки.

Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

Подтягивание на низкой перекладине:

Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.



Норматив ГТО «Наклоны вперёд»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине **10 - 15 см.**

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение **2 с.**



Норматив ГТО «Плавание»

Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

- 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;
- 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;
- на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста 11-59 лет 50 м.

Подготовка к тестированию заключается в теоретическом и практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.



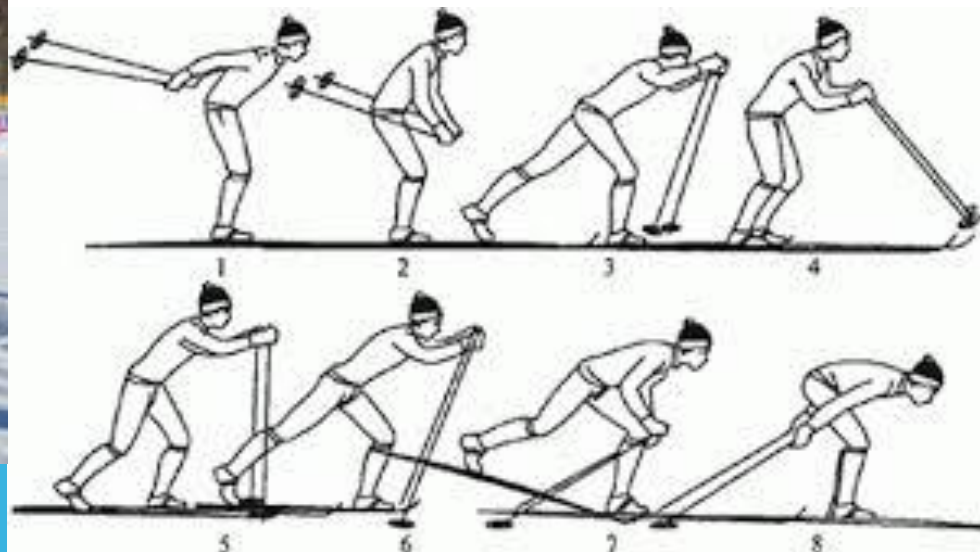
Норматив ГТО «Лыжные

ГОНКИ»

Различают два стиля катания на лыжах:

Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга

Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.



Норматив ГТО «Лыжные гонки»

Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

Замечание: если ваш вес намного больше (меньше) роста, указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

Специальная таблица по которой можно вычислить длину лыж и палок:

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

От значков к олимпийским медалям

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



Быстрее, выше, сильнее

Вперёд и только вперёд.

Спортивный дух России

Пусть в каждой школе живёт!

Если вышел ты на старт,

Позови с собой друзей.

Нормативы ГТО сдавать

Вместе веселей.



ГТО - путь к здоровью

Спасибо за внимание!!!

