

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  $45^\circ$ ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

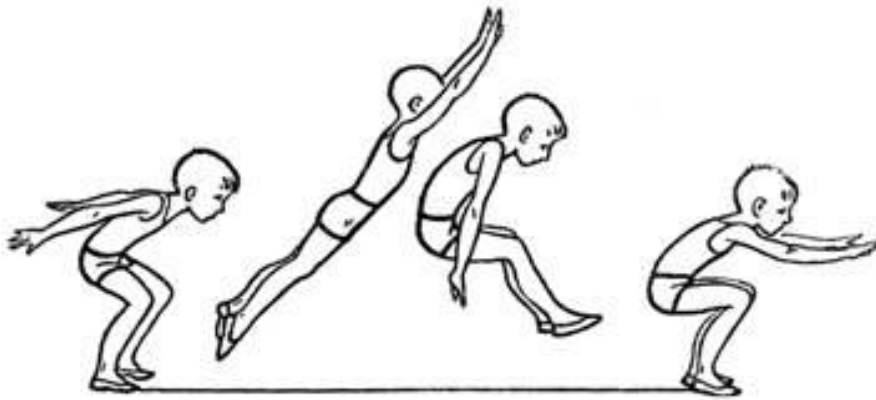
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



# Норматив ГТО «Прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

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



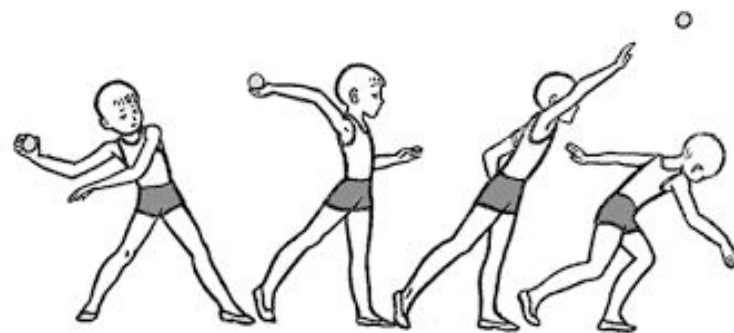


# Норматив ГТО «Метание мяча»

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.



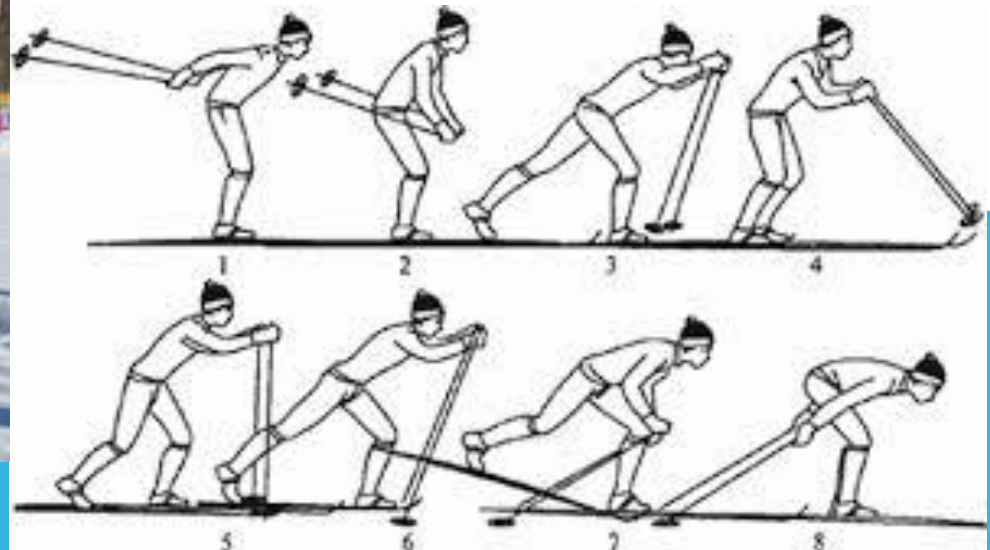
# Норматив ГТО «Лыжные

## 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!!!

