

«ГТО» – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

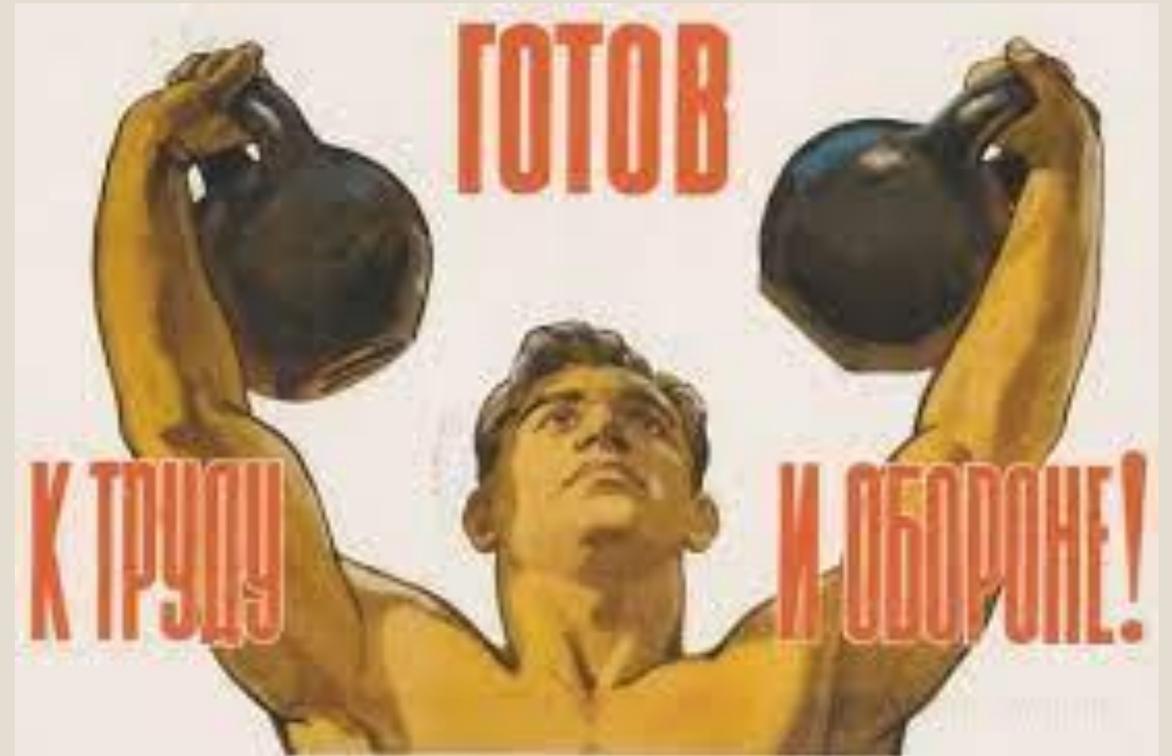
**Подготовила: ученица 9 класса
МОУ «СОШ п.Придорожный»
Рябых Ульяна**

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 **2010** 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 постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61. 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, Новый комплекс ГТО

Знак ГТО

- 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



Ступени ГТО

◦ При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

i ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

ii ступень – 3-4 классы

iii ступень – 5-7 классы

iv ступень – 8-9 классы

v ступень – 10-11 классы

vi ступень – студенты от 18 до 24 лет

vii ступень – от 25 до 29 лет



Нормативы 2 - 4 класс:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладине
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Лыжные гонки 1, 2 км
- Плавание



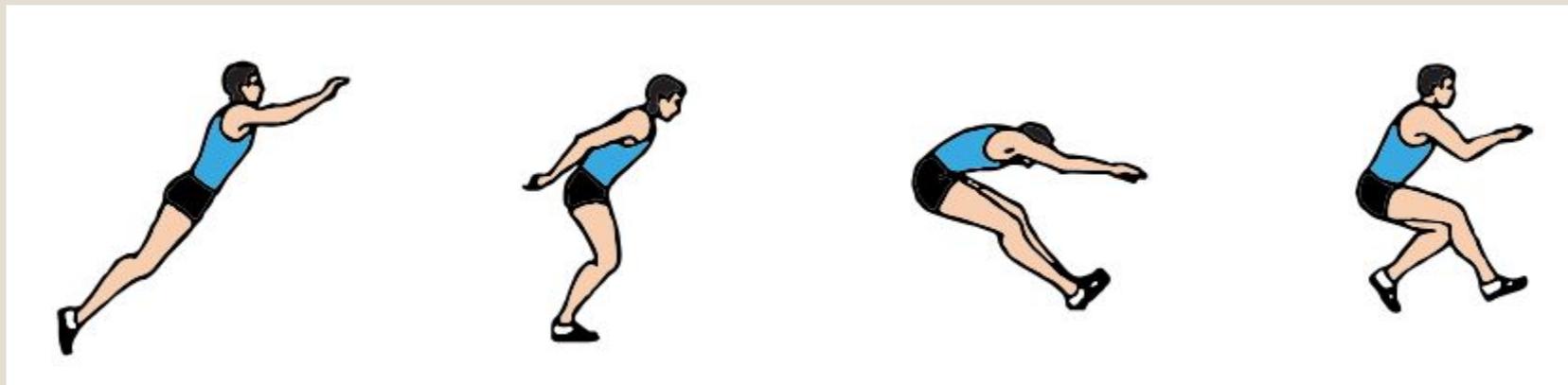
Норматив ГТО «бег на короткие дистанции»

- Выполняется с высокого старта.
- Техника выполнения команды «На старт!»:
 - сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии; 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.

Преимущества бега на короткие дистанции для здоровья
В частности, значительно укрепляются не только мышцы тела, но и сердечно-сосудистая система. Организм максимально аккумулирует свои ресурсы и реализует весь потенциал в очень сжатое время, а значит, требует много энергии на восстановление.

Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

- Техника прыжка в длину с места делится на:
- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление



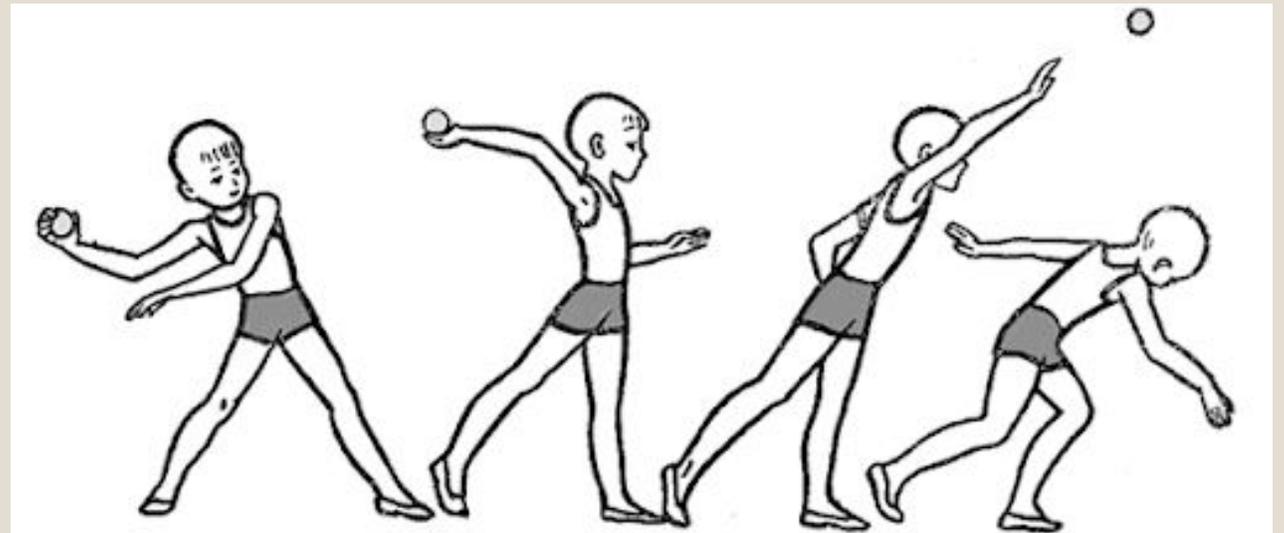
Норматив ГТО «метание мяча»

- 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:

- **Держание мяча**
- **Замаха**
- **Броска**

Преимущество метание малого мяча является средством физического развития курсантов и направлено на развитие ловкости и точности метателя.



Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

- У юношей используется подтягивание на высокой перекладине.
- Существует 2 вида подтягивания:
 1. Подтягивания прямым хватом
 2. Подтягивания обратным хватом
- У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

Преимущества:

1. Восполнить недостаток физической активности
2. Избавиться от лишнего веса
3. Развить выраженный рельеф верхней части туловища, а также укрепить мышцы рук
4. Сформировать красивый пресс «кубиками»

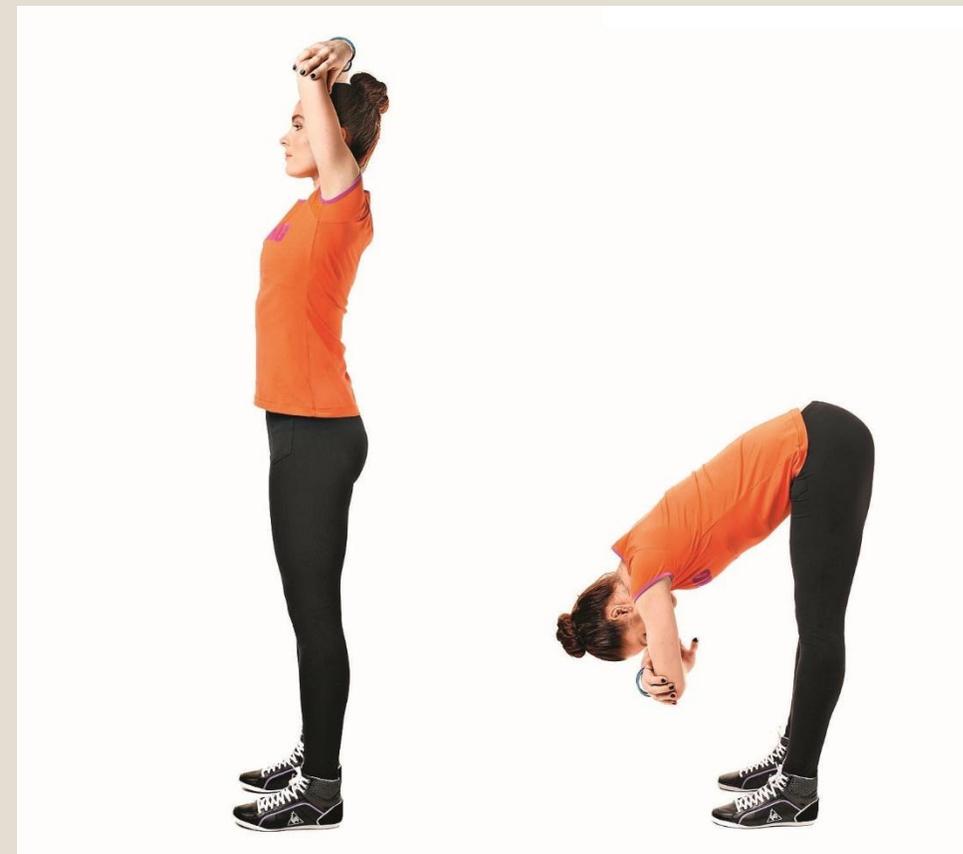


Норматив ГТО «Наклоны вперед»

- 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.

Преимущества:

- ✓ **поддерживают гибкость и подвижность позвоночника;**
- ✓ **растягивают и поддерживают в тонусе мышцы спины и задней поверхности бедра;**
- ✓ **улучшают осанку;**
- ✓ **уменьшают живот;**
- ✓ **улучшают кровоток в органах малого таза;**



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



Преимущества:

- 1.Тренировка центральной нервной системы и сердца, улучшение работы мозга.
- 2.Развитие координации движений.
- 3.Быстрое похудение, эффективный сброс лишнего веса без диет, проработка и укрепление мышц, красивая фигура.

Норматив ГТО «лыжные гонки»

- Различают два стиля катания на лыжах:
- 1. Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга
- 2. Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.

Преимущества:

1. Укрепление иммунитета за счет длительного нахождения на морозном воздухе, аналогичного закаливанию.

2. Тренировку сердца и сосудов за счет кардионагрузки при ходьбе и беге на лыжах.



Заключение

Делая вывод, можно сказать, что

- комплекс ГТО стал одним из тех средств, стимулирующих всестороннюю физическую подготовленность молодёжи и взрослых
- необходим для укрепления и оздоровления организмов граждан и поддержания боевой готовности своих будущих воинов защитников своей державы.
- поддержания здорового образа жизни жителей своей большой нации положительно сказывалось и на демографической политике государства.



Спасибо за внимание!!!

