



ГТО - путь к здоровью

Основная цель возрождения ГТО - популяризация спорта и увеличение числа людей, ведущих активный и здоровый образ жизни



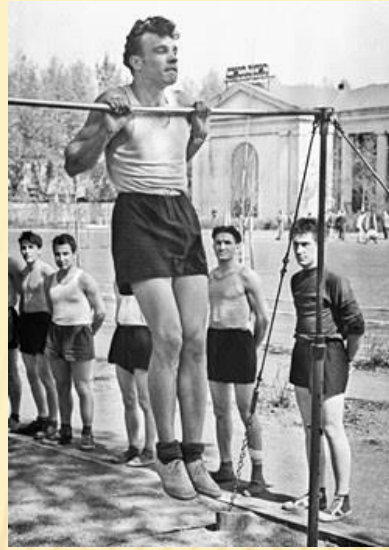
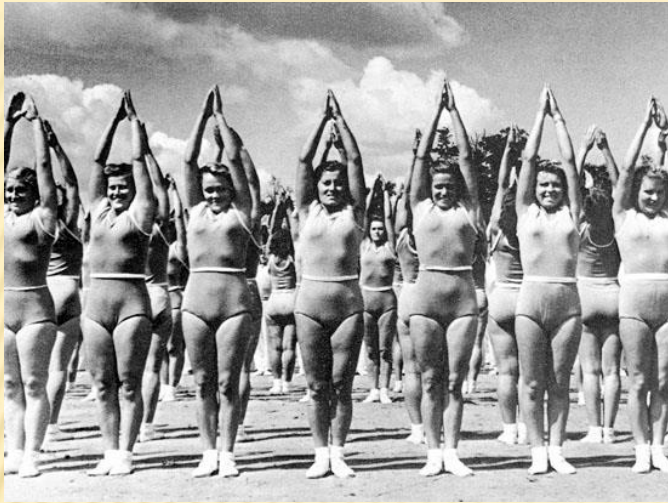
Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

Также глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году.

Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО.

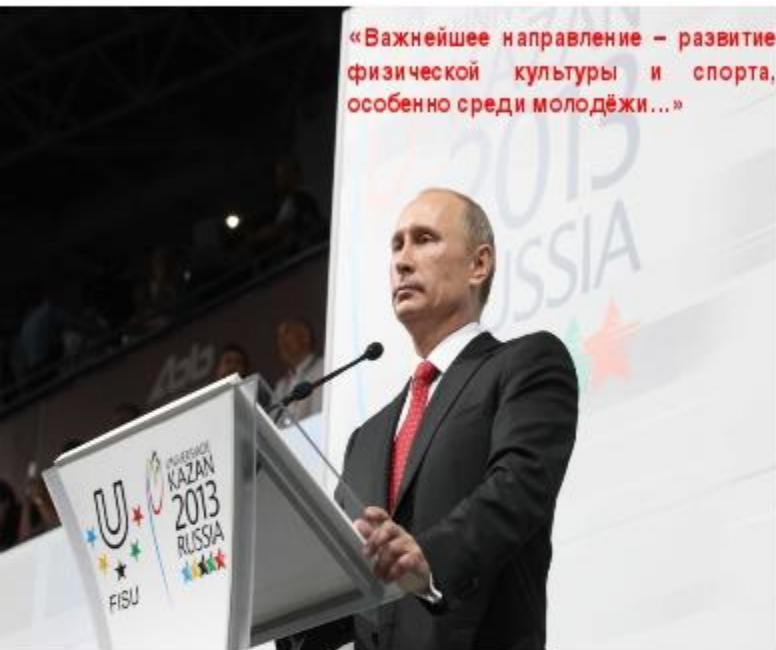




Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его назвали «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

История ГТО



24 марта 2014 года президент России подписал указ № 172 о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.



Горжусь тобой, Отечество!

- * Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»
- * Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 лет до 70 лет и старше), для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



Бронзовый значок



Золотой значок



Серебряный значок

Ступени:

Первая ступень — от 6 до 8 лет;

Вторая ступень — от 9 до 10 лет;

Третья ступень — от 11 до 12 лет;

Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;

Пятая ступень — от 16 до 17 лет;

Шестая ступень — от 18 до 29 лет;

Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;

Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;

Девятая ступень — от 50 до 59 лет;

Десятая ступень — от 60 до 69 лет;

Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.



Сдавать спортивные нормативы дети будут с шести лет. За хорошие результаты подросткам обещают знаки отличия, а также присвоение спортивных разрядов и званий. С 2015 года, помимо результатов ЕГЭ, при поступлении в ВУЗы будут учитывать и результаты сдачи норм ГТО.



**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен быть,
Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.**



**Пройдя же все ступени вверх -
Ты будешь верить в свой успех.
И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать!**



Таблица нормативов ГТО для дошкольников

ГТО для старших дошкольников в теории и на практике



Шаг 2. Сдаем нормативы ГТО

Информация о нормах I степени ГТО

Виды испытаний	мальчики			девочки		
						
Бег на 30 м	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
Прыжок в длину	115	120	140	110	115	135
Подтягивание	2	3	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
Отжимание	7	9	17	4	5	11
Наклон вперед (достать пол)	пальцами		ладонями	пальцами		ладонями

По данным сайта: www.gto-normy.ru

1/2



Процесс тестирования

Подготовка

Медицинское
обследование

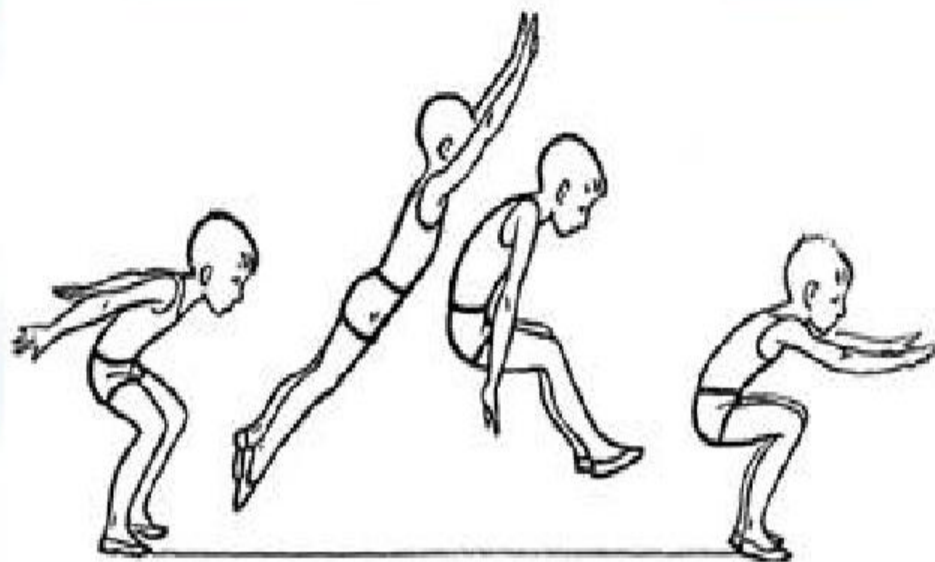
Выполнение
нормативов

Награждение

Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

1. Подготовку к отталкиванию
2. Отталкивание
3. Полет

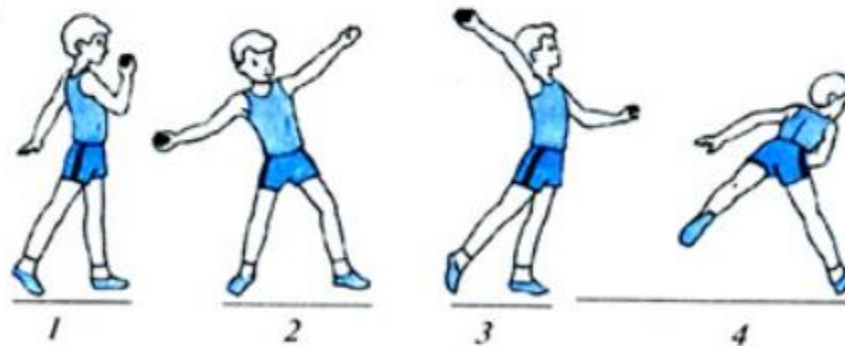


Норматив ГТО «метание мяча»

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



Спасибо за внимание!

