

Выполнение нормативов курсантами Ставропольского филиала Краснодарского Университета МВД России Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне».

Работу выполнил:

Курсант 1-го курса

Рядовой полиции

Лигидова Р.М.

Научный преподаватель: Садовой Василий Петрович



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Общее понятие

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.



www.gto.ru

МАГНИТОГОРСКИЙ
РАБОЧИЙ

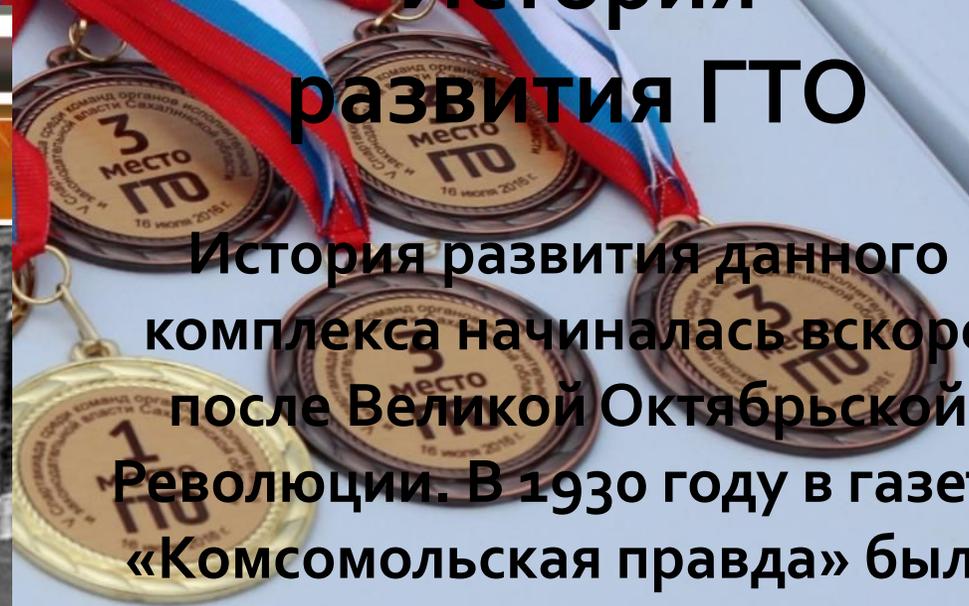


История ГТО



История развития ГТО

История развития данного комплекса началась вскоре после Великой Октябрьской Революции. В 1930 году в газете «Комсомольская правда» было напечатано обращение, в котором предложили ввести Всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне». Предлагалось установить единые критерии для оценки физического состояния граждан.





Развитие всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Испытания проводились в селах, городах, деревнях, на предприятиях и в организациях. Комплекс имел высокую политическую и идейную направленность, условия для выполнения физических упражнений. Уже в 1931 году 24 тысячи советских граждан получили знак отличия ГТО.

Средние результаты



ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС

**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**

- средний результат бега на 100 метров у юношей составляет 12,9 секунды, тогда как лучший результат - 11,9 секунды;
- средним результатом бега на 100 метров у девушек является показатель в 15,2 секунды, а лучший результат - 13,9;
- бег на дистанцию 2 километра (девушки): средний результат - 10,15 секунды, лучший результат - 9,04;

№ ступен и	Возраст
1.	6-8 лет
2.	9-10 лет
3.	11-12 лет
4.	13-15 лет
5.	16-17 лет
6.	18-29 лет
7.	30-39 лет
8.	40-49 лет
9.	50-59 лет
10.	60-69 лет
11.	70 лет и старше.



Возрастные ступени ГТО

Нормативы

1. Бег на дистанцию 100 метров (юноши и девушки);
2. Бег на дистанцию 2 километра (девушки);
3. Бег на дистанцию 3 километра (юноши);
4. Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши);
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки);
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши и девушки);
7. Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами (юноши и девушки);
8. Поднимания туловища из положения лежа на спине (девушки).

ГТО



- В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.
- Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.



**Упражнения и результаты ГТО,
выполненные курсантами 4 курса
СфКРУ МВД РФ**

Результаты ГТО (юноши)

Спасибо за внимание!

