

# ГТО- Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «готов к труду и обороне»

\*

Автор работы:

Петрушов Натан

9 «А» класс

Анатольевна

Туапсинский район, г. Туапсе

\*

Руководитель проекта:

Галат Евгения

Учитель физкультуры

МАОУ сош № 5 г. Туапсе



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

# История ГТО

1931 г

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО)  
для школьников 1 – 8 классов

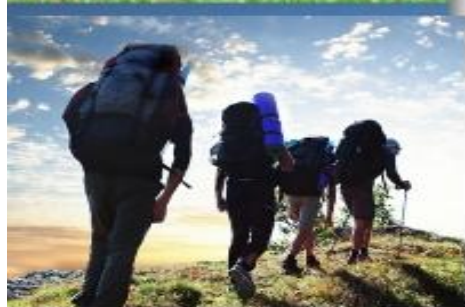
«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)  
для учащихся и населения старше 16 лет



## Зачем нужно сдавать нормы ГТО? Что это даёт?

- ✓ Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.
- ✓ Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.
- ✓ Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.
- ✓ Тех, кто на протяжении нескольких лет будет успешно сдавать нормативы ГТО, ждут специальные награды от президента .
- ✓ Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.
- ✓ **Вообще**, занятия спортом и наличие значка должны стать модной тенденцией. Но, конечно, главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача — это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. **А в долгосрочной перспективе** — еще и увеличение продолжительности жизни.





## Положение комплекса

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих **принципах**:
  - а) добровольность и доступность;
  - б) оздоровительная и лично ориентированная направленность;
  - в) обязательность медицинского контроля;
  - г) учет региональных особенностей и национальных традиций.
- **Задачами** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:
  - а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
  - б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
  - в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
  - г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;



## Цель введения комплекса ГТО :

Забота о здоровье людей,  
добиваться всестороннего  
гармоничного развития человека.



## Задачи ГТО:

Способствовать формированию  
высокого морального и духовного  
облика людей, их гармоничному  
развитию и помогать сохранять на  
долгие годы крепкое здоровье и  
творческую активность.

# **В наши дни 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.

# ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ


№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2	Бег на 2 км (мин,с)	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
3	Прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
4.1	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	6	4	-	-	-
4.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	18	11	9
5	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	15	9	7
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук



# ГТО

## ПЕРСПЕКТИВЫ К 2020 г.

1. Доля граждан, выполнивших нормативы и награжденных знаками ГТО, должна составить более 20%
2. Доля граждан, занимающихся физкультурой и спортом по месту трудовой деятельности, должна составить 25%
3. Доля учащихся и студентов, занимающихся физкультурой и спортом, должна составить 80%
4. Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физкультурой и спортом, должна составить 20%
5. Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие спортивные клубы, должна составить 60%



В моей школе есть учащиеся которые участвовали в физкультурно - спортивном комплексе ГТО.

Среди них есть как мои одноклассники, так и те, кто уже закончил школу:

Белых Владимир 11 «А» (2016-2017)

Хугаев Георгий 11 «Б» (2017-2018)

Акимова Кристина 11 «Б» (2017-2018)

Кользеев Данил 11 «Б» (2017-2018)

Кружалъская Анна 11 «А» (2017-2018)

Зеленская Богдана 11 «Б» (2017-2018)

Зеленская Влада 11 «Б» (2018-2019)

Бабичев Артём 11 «Б» (2018-2019)

Иванова Диана 11 «Б» (2018-2019)

Погосова Анастасия 11 «А» (2018-2019)

Агеев Денис 9 «А» (2017-2018)

Левицкая Виктория 9 «А» (2017-2018)



Россияне в возрасте от шести до 70 лет вскоре будут сдавать нормы ГТО. В правительстве РФ обещают, что сдача нормативов будет добровольной с учетом индивидуальных особенностей физической подготовки. Студенты, имеющие особые достижения по ГТО, могут получить специальные стипендии.



Российский физкультурно-спортивный комплекс  
физического воспитания граждан

«Готов к труду и обороне» (ГТО)