

Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лежневская средняя школа № 11

---

Индивидуальный проект на тему:  
«Продвижение ВФСК ГТО среди сверстников»  
Работу выполнила: Венедиктова Анастасия,  
участница Фестиваля  
ГТО 3 ступени

2017 г.

СТАНЬ УЧАСТНИКОМ  
ДВИЖЕНИЯ ГТО!

---

# Что такое ГТО ?

Общероссийское движение  
«Готов к труду и обороне» -  
программа физкультурной  
подготовки.



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-  
ТРЕНИРУЙСЯ!**



# Из истории ГТО



Существовала программа с 1931 по 1991 год.

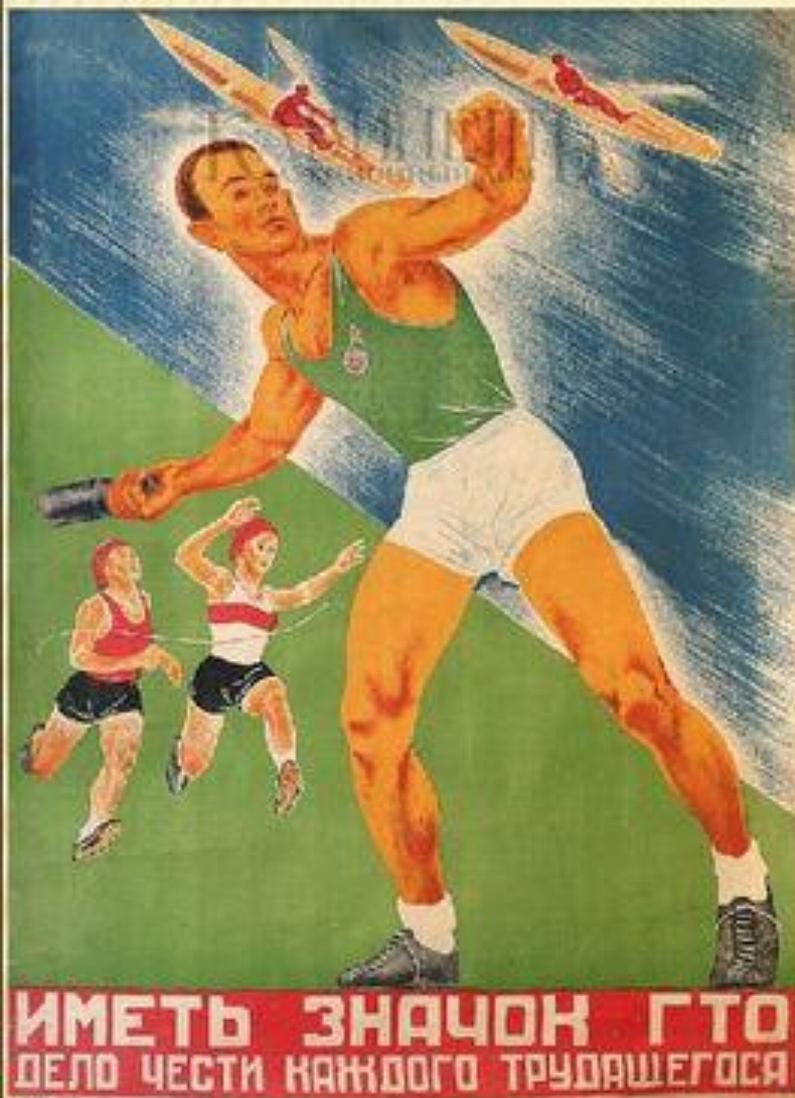
С 2010 года программа начала свое возрождение.

# Из истории ГТО .

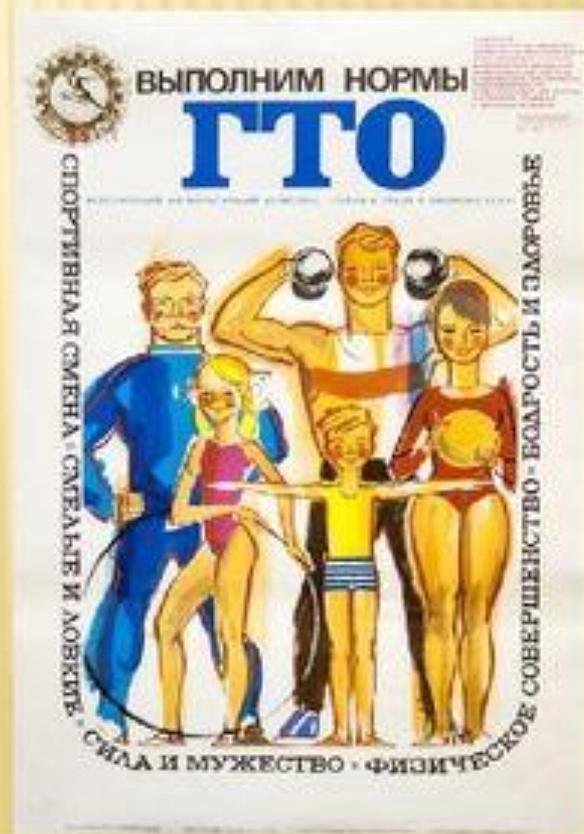
Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физ.подготовке.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.



Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.



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



ЕСЛИ ЗАВТРА "ВОЙНА"?

Ты готов?

RedDem.ru





- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

# «От значка ГТО – к олимпийской медали!»

- Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой.



Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью

- Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР **претендовали на медали** на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами **почти во всех видах спорта.**

- К началу 1976 года свыше 220



ВСЕ МИРОВЫЕ РЕКОРДЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАШИ!



# Ступени ГТО.

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – школьники 6-8 лет

II ступень – школьники 9-10 лет

III ступень – школьники 11-12 лет

IV ступень – школьники 13-15 лет

V ступень – школьники 16-17 лет



# Виды испытаний.

## Обязательные:

- Челночный бег 3X10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)
- \* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

# Виды ИСПЫТАНИЙ.

**По выбору (в зависимости от возраста):**

- Метание теннисного мяча в цель (кол – во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности .
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки.
- Туристический поход.



- 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.



**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.**

**Вперёд, к победам!**



Спасибо за внимание



**ГТО - ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ**