



Классная работа
ГБОУ «Валковский областной центр «Физкультурно-спортивный комплекс»
Валковский район

ГТО - путь к здоровью

Казакова Екатерина
Гимназия №3, 9г класс



«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодежи

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.



Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

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

ИСПЫТАНИЯ

- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристский поход с проверкой туристских навыков

НОРМАТИВЫ ГТО

Комплекс будет содержать 11 ступеней. Для каждой ступени предлагаются собственные названия.

- I ступень: 1—2 классы (6—8 лет);
- II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);
- III ступень: 5—6 классы (11—12 лет);
- IV ступень: 7—9 классы (13—15 лет);
- V ступень: 10—11 классы, среднее профессиональное образование (16—17 лет);
- VI ступень: 18—29 лет;
- VII ступень: 30—39 лет;
- VIII ступень: 40—49 лет;
- IX ступень: 50—59 лет;
- X ступень: 60—69 лет;
- XI ступень: 70 лет и старше.

ПЕРВОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО СДАЧИ ГТО

- 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.



ВТОРОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО СДАЧИ ГТО

- Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получат дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.



ТРЕТЬЕ ПРЕИМУЩЕСТВО СДАЧИ ГТО

- Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.



ГТО — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Меры стимулирования

Для школьников



+ 1-10 баллов к результату ЕГЭ

Для студентов



+ повышение стипендии

Для трудящихся



+ 2 оплачиваемых дня к отпуску

КТО МОЖЕТ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ГТО?

Нормативы испытаний (тестов) ГТО может выполнять население Российской Федерации, относящееся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Я ХОЧУ ВЫПОЛНЯТЬ НОРМАТИВЫ ГТО, ЧТО Я ДОЛЖЕН ДЛЯ ЭТОГО СДЕЛАТЬ?



Твои **5** шагов до знака

4



Выполнение испытаний

3



Получение медицинского допуска

2

День	Неделя	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка на выполнение

1



www.gto.ru

Регистрация на сайте www.gto.ru

5

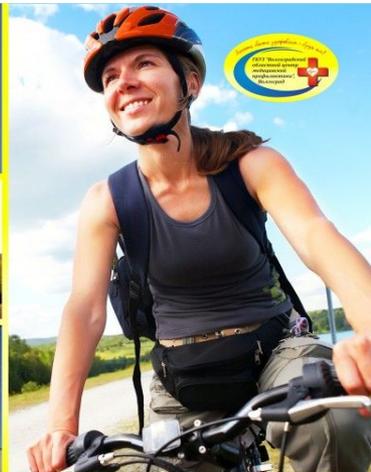
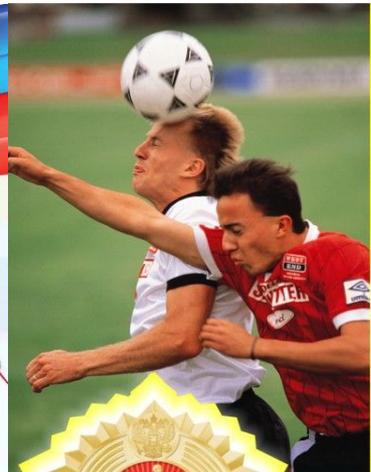


Вручение знака отличия в торжественной обстановке

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО?

- **Вести здоровый образ жизни** (зарядка, физические нагрузки, питание).
- **Посещать уроки физической культуры** (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
- **Сформировать индивидуальный график** или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех.

**ГОТОВЬСЯ С ДЕТСТВА
ТЫ К ТРУДУ И ОХРАНЯЙ
СВОЮ СТРАНУ!**



**Сдавая нормы ГТО, ты
сохраняешь своё здоровье**

- **Что такое ГТО? Ты не знаешь про него? Готовься с детства ты к труду и охранять свою страну!**
- **Заниматься спортом нам не лень, нормы ГТО готовы сдавать хоть каждый день!**

- **Мы нормы ГТО сдадим, спортсмен всегда непобедим!**
- **Быть здоровыми хотим, соблюдаем мы режим. Скачем, прыгаем, бежим! ГТО мы все сдадим!**



ГТО



Спасибо за внимание!

