



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

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

1

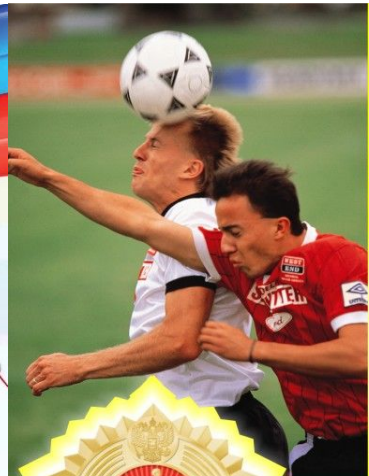


Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

# **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!

