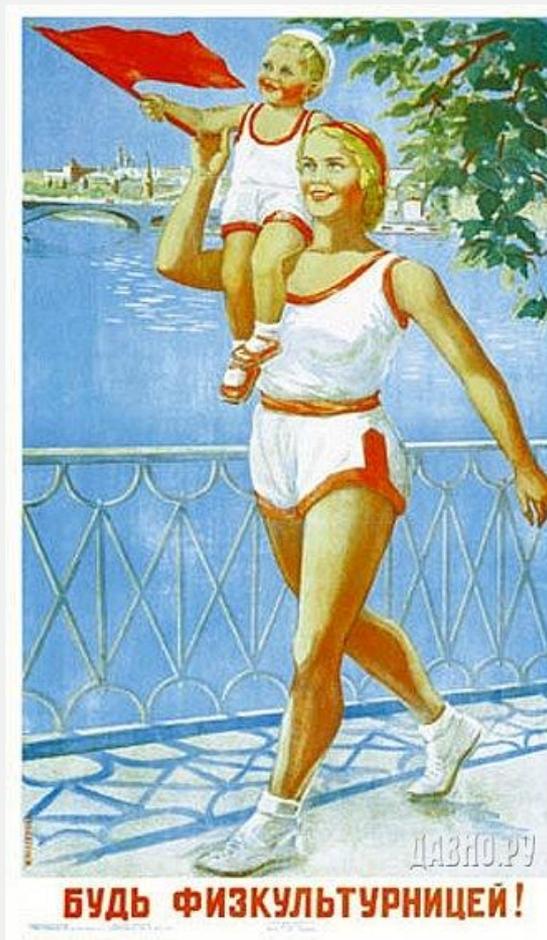
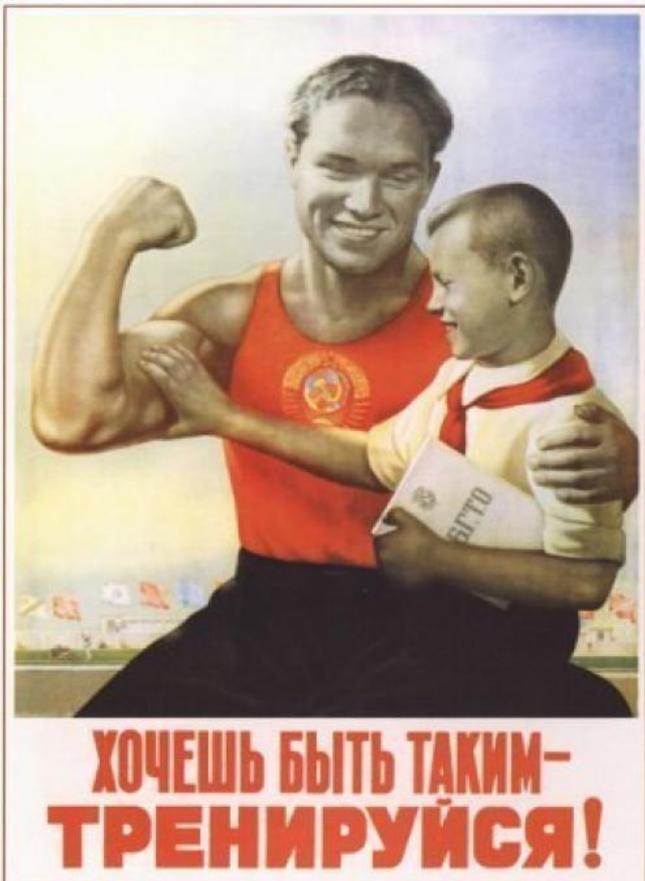


**От норм ГТО –
к
ОЛИМПИЙСКИМ
медалям!**

Что такое ГТО?



Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.

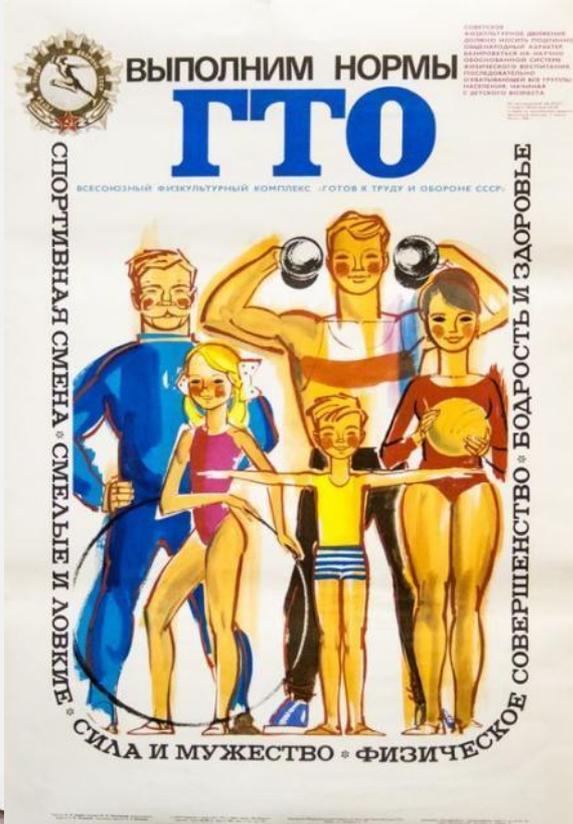
Что такое ГТО?



- 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





- Сдача нормативов подтверждалась специальными **серебряными и золотыми значками ГТО.**
- 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



ПЛАКАТ ВРЕМЁН СССР

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!

ВСТУПАЙТЕ в физкультурные коллективы,
в спортивные секции,

ЗАНИМАЙТЕСЬ повседневно физической
культурой и спортом,

СДАВАЙТЕ нормы на значок **ГТО!**

ЦДРКХИ в Туле, ул. Киевская, «Коммуна» Тул. 1930 Зар. 3157-43



- 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 миллионов человек имели значки **ГТО.**



- В годы перестройки, после развала Советского Союза, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи.



А что сегодня?

- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране введён Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.



Горжусь тобой, Отечество!

- Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»
- Это название - призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».



Нормативы, рекомендованные для современных школьников 10-11 лет (5 класс).

| Виды упражнений | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м | 5,3 | 5,5 | 6,2 | 5,4 | 5,6 | 6,3 |
| Прыжок в длину | 310 | 300 | 260 | 300 | 260 | 220 |
| Прыжок в высоту | 105 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
| Метание мяча | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| Подтягивание на перекладине | 6 | 4 | 3 | - | - | - |



- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

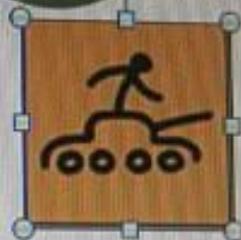


- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Каждая ступень



ГТО — это ступенька к



будущей



ОЛИМПИЙСКОЙ

победе





**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.

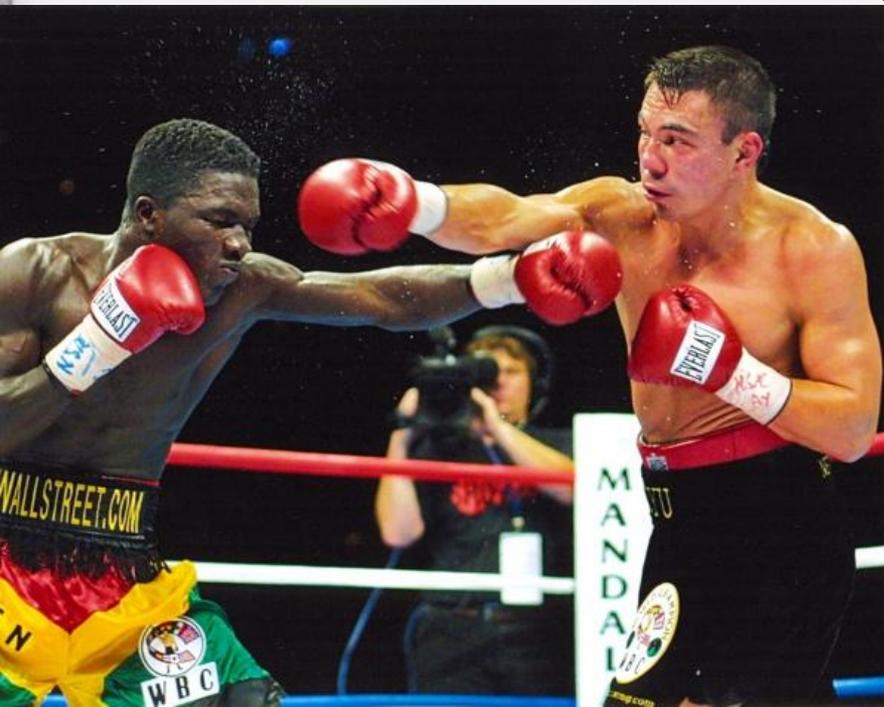


Цзю Константин

Дата рождения: 19 сентября 1969 г.

Место рождения: г.Серов

Константи́н (Ко́стя) Бори́сович Цзю — советский, российский и австралийский боксёр, трёхкратный чемпион СССР (1989—1991), двукратный чемпион Европы (1989, 1991) и чемпион мира (1991) среди любителей, абсолютный чемпион мира (по версиям WBC/WBA/IBF) среди профессионалов. Заслуженный мастер спорта СССР (1991).





Никита Лобинцев

Дата рождения: 21.11.1988

Место рождения: Новоуральск
(Свердловская область)

Звание: заслуженный мастер спорта

Бронзовый призер ОИ-2012 в Лондоне в эстафете 4x100 м вс.
Серебряный призер ОИ-2008 в Пекине в эстафете 4x200 м вс. Чемпион мира 2010 года (25м) в эстафете 4x200 м вс, призёр чемпионатов мира 2009г. (50м), 2010г. (25м). Двукратный чемпион Европы 2010 года в 50-метровом бассейне, серебряный призер на дистанции 200 м вс (2010), 4x200 м вс (2008), бронзовый - 400 м вс (2008). Серебряный (400 м вс) и бронзовый призер (200 м вс) чемпионата Европы 2009 года на короткой воде.

Действующий рекордсмен мира, Европы, России в 25-метровом бассейне в эстафете 4x200 м вс – 6.49,04 (2010г, Дубаи). Рекордсмен Европы в 50-метровом бассейне в эстафете 4x200 м вс - 6.59,15 (2009г, Рим). Рекордсмен России на дистанции 400 м вс на короткой и длинной воде, эстафете 4x100 м вс – на длинной воде. Абсолютный победитель Кубка Владимира Сальникова 2010 года.





Данила Изотов

Дата рождения: 02.10.1991 г.

Место рождения: Новоуральск
(Свердловская область)

Звание: ЗМС

Бронзовый призер ОИ-2012 в Лондоне в эстафете
4x100 м вс

Серебряный призер ОИ-2008 года в Пекине в
эстафете 4x200 м вс. Рекордсмен мира в 25-метровом
бассейне в комбинированной эстафете 4x100 м -
3.19,16 (2009), и 4x200 м вс – 6.49,04 (2010г). Чемпион
мира 2010 года (25м) в эстафете 4x200 м вс, призёр
чемпионатов мира 2009г. (50м), 2010г. (25м). 4-
кратный чемпион Европы 2010 года на длинной
(Будапешт) и короткой (Эйндховен) воде.



[на карту](#)



Айдаров Алексей

Дата рождения: 15 ноября 1974

Место рождения: г.Артемовский

- **Алексей Петрович Айдаров** (15 ноября 1974, Артёмовский, Свердловская область) — белорусский и украинский биатлонист. Заслуженный мастер спорта Республики Беларусь (1998).
- Занимается биатлоном с 1984, с 2006 года представляет на международной спортивной арене Украину. Первым тренером был Фефелов Сергей. Тренером с юниорском возрасте был Свистельников Игорь Петрович. Начиная заниматься на лыжной базе «Снежинка» принадлежавшей Егоршинскому радиозаводу. Учился в средней школе № 56 станции Егоршино г. Артемовский.
- Алексей является спортсменом года Белоруссии(1998), наряду с Владимиром Самсоновым и Иваном Иванковым.
- 10 июня 2008 года украинский биатлонист Алексей Айдаров принял решение о завершении карьеры. Выступал за "Динамо"Минск.

Елена Мельникова-Чепикова



Дата рождения: 17 июня 1971 г.

Место рождения: г.

- Елена Владимировна Мельникова-Чепикова (в дев. Мельникова, 17 июня 1971 года, Артёмовский, Свердловская область, СССР) — советская и российская биатлонистка, заслуженный мастер спорта, бронзовый призёр Олимпиады-1992 в эстафете 3×7,5 км. Мастер спорта международного класса.

[На карту](#)

Фигурное катание

Юлия Липницкая



Максим Ковтун



Биатлон



Екатерина Глазырина

Сергей Чепиков



Антон Шипулин



Напишите синквейн на тему «Комплекс ГТО»

Порядок написания синквейна:

Первая строка – **одно ключевое слово**, определяющее содержание синквейна.

Вторая строка – **два прилагательных**, характеризующих данное понятие.

Третья строка – **три глагола**, показывающих действие понятия.

Четвертая строка – **короткое предложение**, в котором автор высказывает свое отношение.

Пятая строка – **одно слово**, обычно существительное, через которое человек выражает свои чувства, ассоциации, связанные с данным понятием.

Вперёд, к победам!

