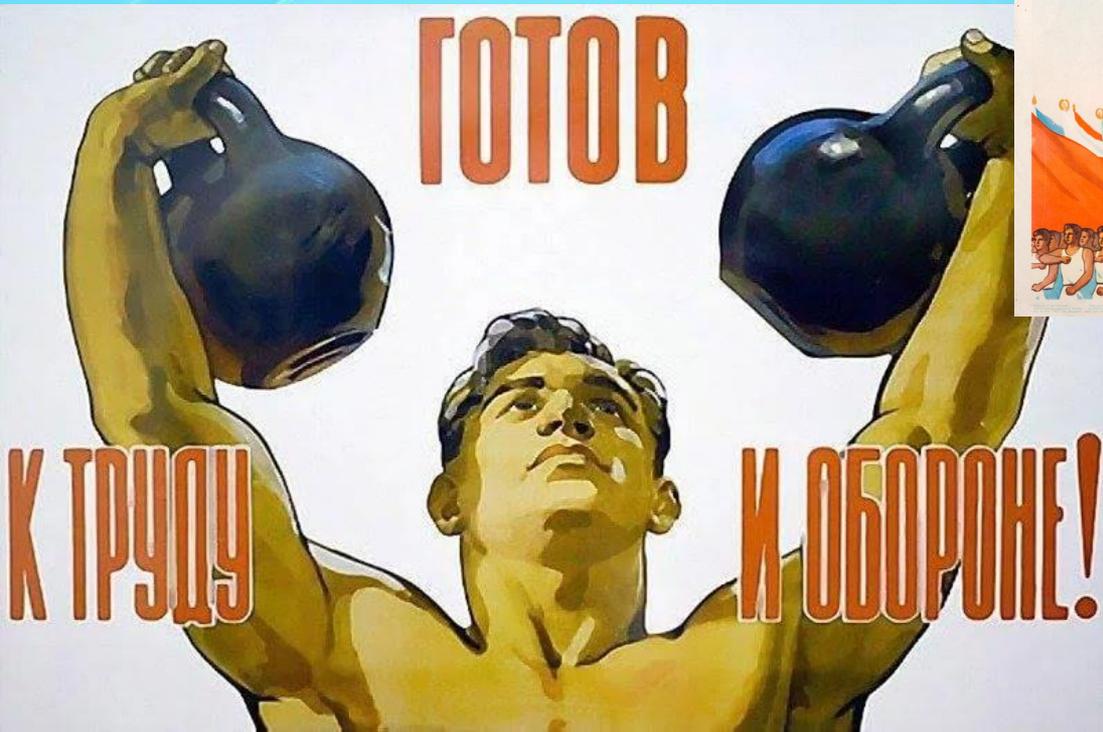


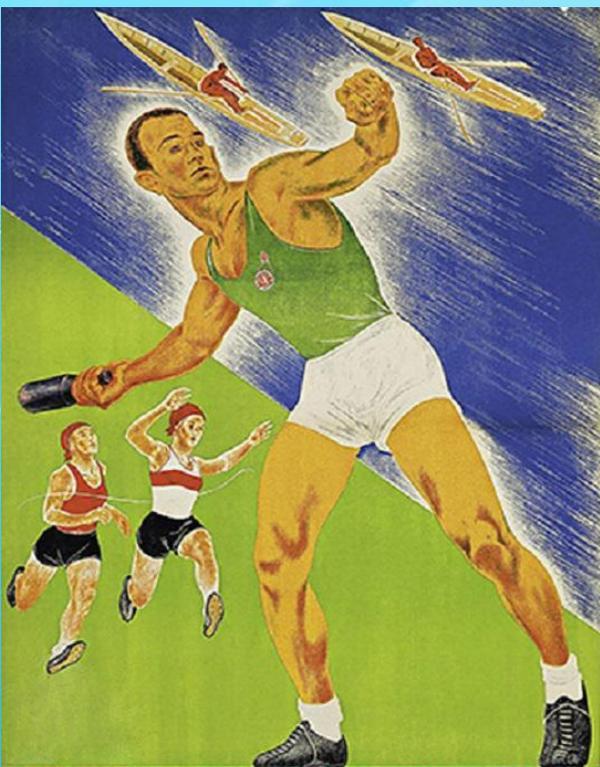
ГТО – Что? Где? Когда?

Подготовила
ученица 8 «а» класса
МБОУ «СОШ им.А.
Ларионова» г.Емвы
Екименкова Ульяна

Что такое ГТО ? Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки



Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его назвали «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года. В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.



ИМЕТЬ ЗНАЧОК ГТО
ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ТРУДЯЩЕГОСЯ



ГОТОВ

К ТРУДУ И ОБОРОНЕ!

Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп. Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 лет до 70 лет и старше) , для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



Ступени :

Первая ступень — от 6 до 8 лет;

Вторая ступень — от 9 до 10 лет;

Третья ступень — от 11 до 12 лет;

Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;

Пятая ступень — от 16 до 17 лет;

Шестая ступень — от 18 до 29 лет;

Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;

Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;

Девятая ступень — от 50 до 59 лет;

Десятая ступень — от 60 до 69 лет;

Одиннадцатая ступень — от 70 лет и
старше .

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)

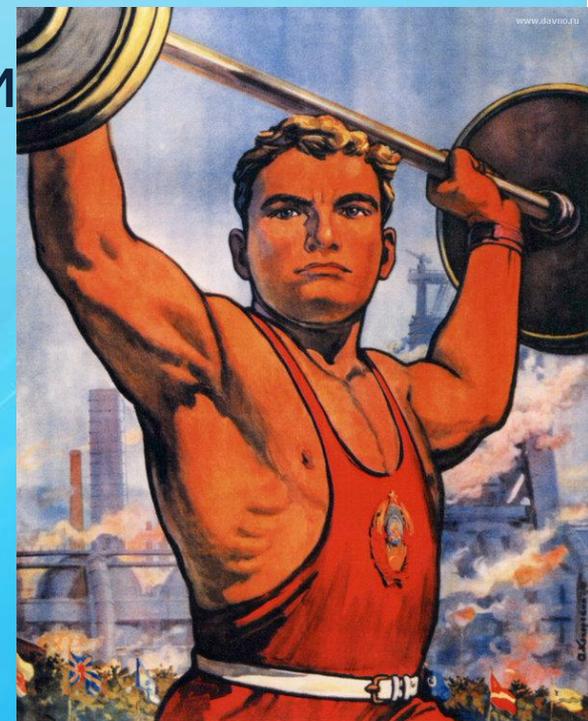
Бег на лыжах (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности

Плавание без учета времени (м)

Метание мяча 150 г

Стрельба из пневматической винтовки

Туристический поход.



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

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,

Молодцы, ребята!

