

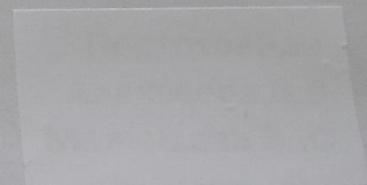
От норм ГТО – к олимпийским медалям!

СП ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК»
г.о. Отрадный детский сад №11





От норм ГТО – к
олимпийским
медалям!





- 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.



- 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.



- Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО.
- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

Каждая ступень



ГТО – это ступенька к

будущей

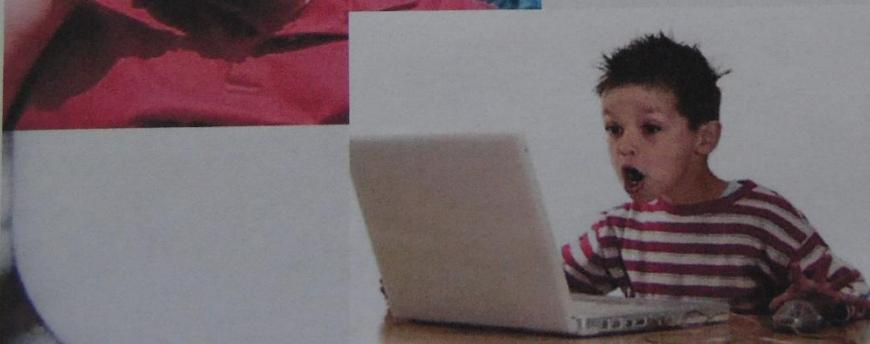
ОЛИМПИЙСКОЙ

победе





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



«От значка ГТО – к олимпийской медали!»



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.

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



1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

	Мальчики			Девочки		
	бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)						
1. Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2. Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3. Прыжок в длину с места						
толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4. Подтягивание из виса на						
высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
или лежа на низкой перекладине	5	6	13	4	5	11
5. Сгибание и разгибание						
рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)				Пальцами		Ладонями

8 ступень – Нормативы ГТО для женщин 40-49 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет) 40 -44	45-49
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 2 км (мин., сек.)	13.30	15.00
	или на 3 км	Без учета времени	
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	25	20
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	



**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.**

ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!

ВСТУПАЙТЕ в физкультурные коллективы,
в спортивные секции,

ЗАНИМАЙТЕСЬ ежедневно физической
культурой и спортом,

СДАВАЙТЕ нормы на значок **ГТО!**