



В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Комплекс ГТО направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, является основой системы физического воспитания и призван способствовать развитию массового физкультурного движения в стране.

В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»

Из истории ГТО

Первоначально к испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет при удовлетворительном состоянии здоровья.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер.

В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальную ступень их физического развития. Детская ступень комплекса, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) начала работать с 1934 года и состояла из 2 частей:

- БГТО «Будь готов к труду и обороне СССР» - для школьников 1-8 классов;
- ГТО «Готов к труду и обороне» - для учащихся и населения старше 16 лет.

В зависимости от уровня достижений сдающие

нормативы каждой ступени

награждались

золотым или серебряным знаком.



БУДЬ ФИЗКУЛЬТУРНИЦЕЙ!



Готов к Труд и Обороне



ЦЕЛЬ КОМПЛЕКСА ГТО –

повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитания патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ВКЛЮЧАЕТ 11 СТУПЕНЕЙ, ДЛЯ КАЖДОЙ ИЗ КОТОРЫХ УСТАНОВЛЕННЫ ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМАТИВЫ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень	VI ступень	VII ступень	VIII ступень	IX ступень	X ступень	XI ступень
Мальчики и девочки от 6 до 8 лет	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет	Мальчики и девочки от 11 до 12 лет	Юноши и девушки от 13 до 15 лет	Юноши и девушки от 16 до 17 лет	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет	Мужчины и женщины старше 70 лет

Официальный интернет-портал - www.gto.ru

Виды испытаний и нормативы - www.minsport.gov.ru



Сдаём нормы ГТО

ГТО – путь к успеху!

ГТО – путь к здоровью!

Сдаём ГТО и с гордостью носим значок!



5 шагов до знака ГТО:

1. Родители регистрируют своего ребёнка на сайте www.gto.ru
2. Преподаватель заполняет заявку на ребёнка (по информации гот родителей)
3. Получение медицинского допуска.
4. Сдача нормативов.
5. Вручение знака ГТО в торжественной обстановке.



**ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!
СТАНЬ ПЕРВЫМ!**

Значки ГТО

Золотой



Серебряный



Бронзовый



**Расскажу Вам для чего
Сдаются нормы ГТО:
Чтоб здоровье укреплять,
патриотами чтоб стать!
Нужно ведь спортивным быть,
Чтоб Россию защитить!
Чтоб спортсменов стало много,
Чтобы жили люди долго!
Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим – кто кого!
Все на сдачу ГТО!**



ГТО — это возрождение массового и детского спорта





Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации, установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:




- добровольность и доступность;**
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;**
- обязательность медицинского контроля;**
- учет региональных особенностей и национальных традиций.**

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



*I ступень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*




мальчики

№	испытания (тесты)			
1	Челночный бег 3*10 м (с)	10,3	10,0	9,2
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,10	6,40	5,20
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4
	или подтягивани из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35
8	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	10,15	9,00	8,00
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин,с)	9,00	7,00	6,00
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО		6	6	7



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

*I ступень
(возрастная группа от 6 до 8 лет)
девочки*

№	испытания (тесты)			
1	Челночный бег 3*10 м (с)	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7,35	7,05	6,00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-
	или подтягивани из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	4	6	11
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)	11,00	9,30	8,30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин,с)	9,30	7,30	6,30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3,00	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ГТО		6	6	7

**А ты
Готов к Труду и Обороне?**

