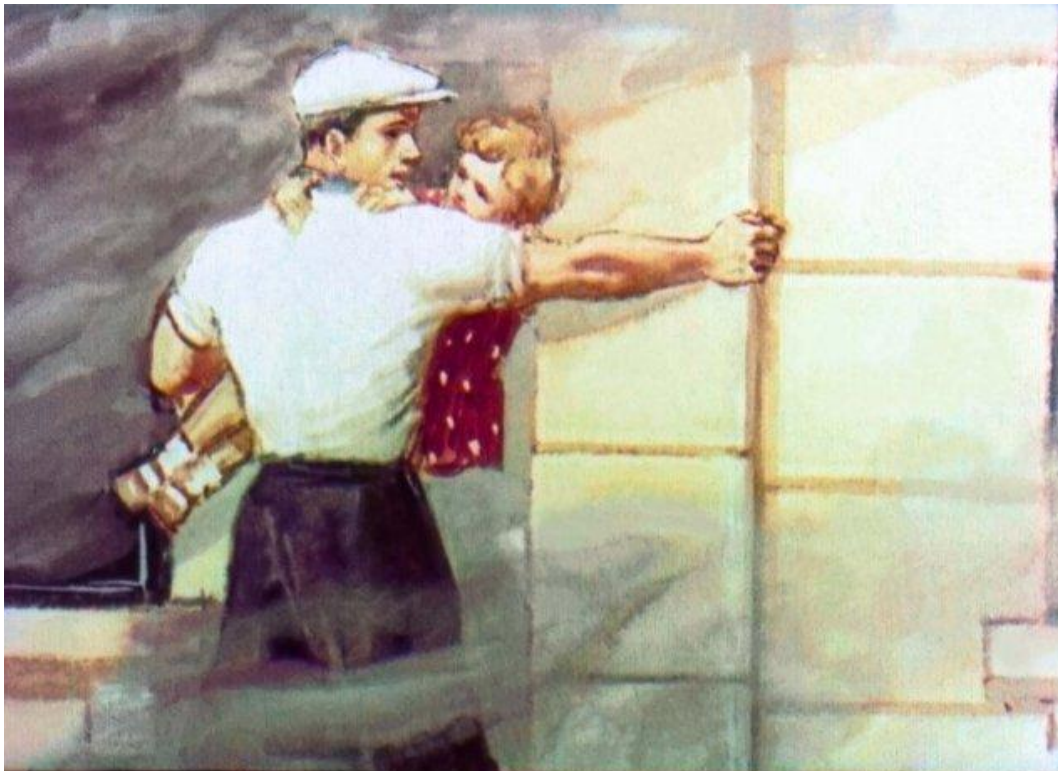




**ЗНАК ГТО –
на груди у него**





**Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографы
В нашей столице,
Ищут давно,
Но не могут найти
Парня какого-то
Лет двадцати.
Среднего роста,
Плечистый и крепкий,
Ходит он в белой
Футболке и кепке.
Знак "ГТО"
На груди у него.
Больше не знают**



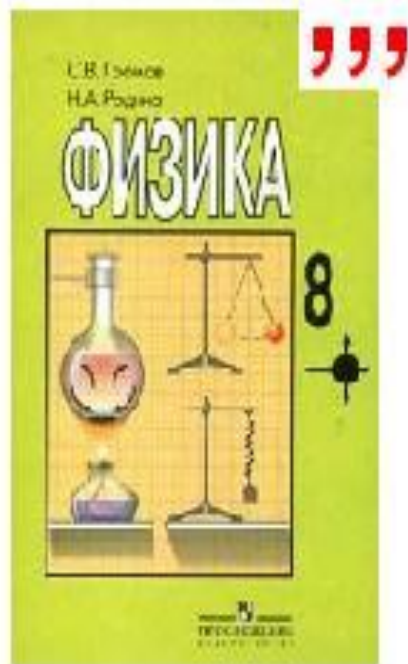


Многие парни
Плечисты и крепки.

Многие носят
Футболки и кепки.

Много в столице
Таких же значков.

Каждый
К труду-обороне
Готов.



$P=K$



1325

физкульту
ра

53



;



спор
т

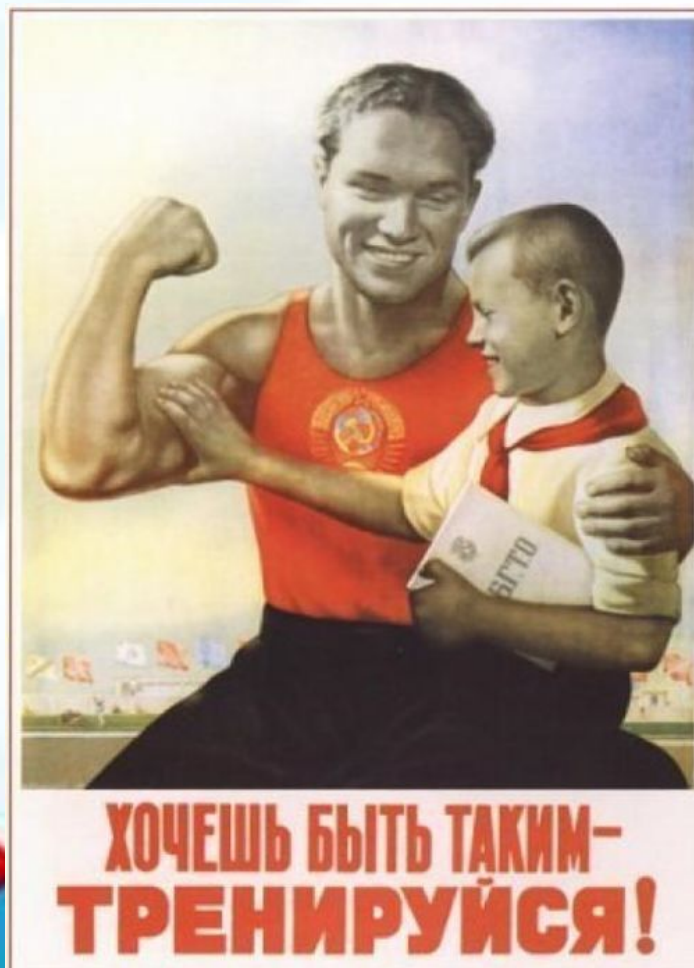
ГТО

Готов к Труду и
Обороне



Что такое

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



Из истории ГТО .



504. Голованов Л.
Молодежь — на стадионы! 1947

Существовала программа с 1931 по 1991 год.

С 2010 года программа начала свое возрождени.

Из истории 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.

Знак ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком



Ступени ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы

III ступень – 5-7 классы

IV ступень – 8-9 классы

V ступень – 10-11 классы

VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет



Нормативы для учащихся 2-4 классов

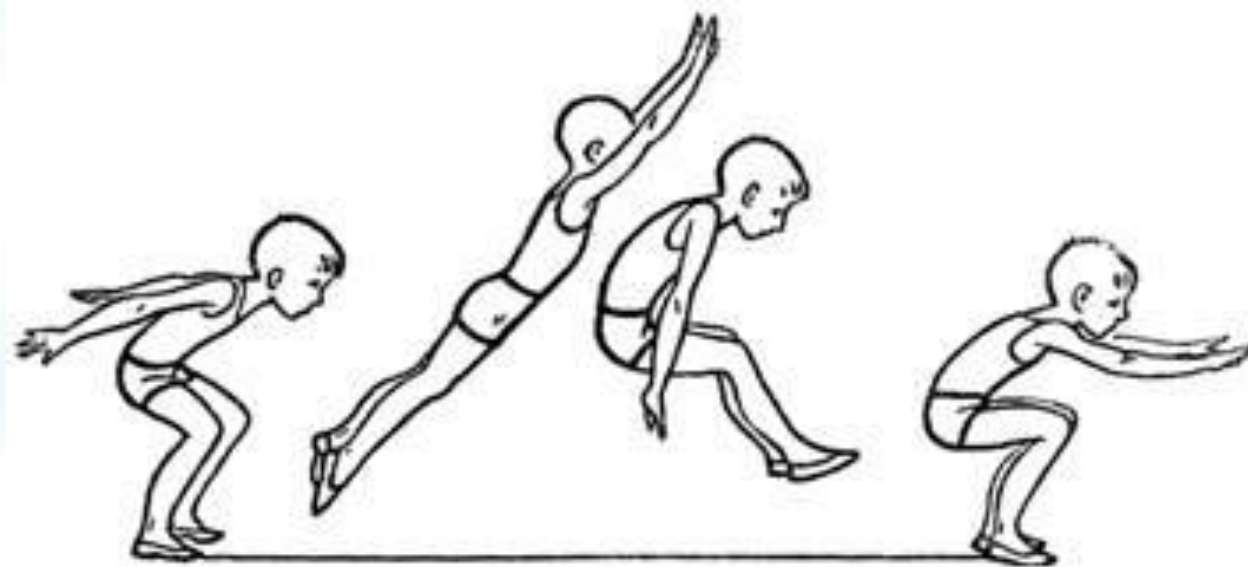
- Бег 30, 60 метров
- Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Лыжные гонки 1, 2 км



Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

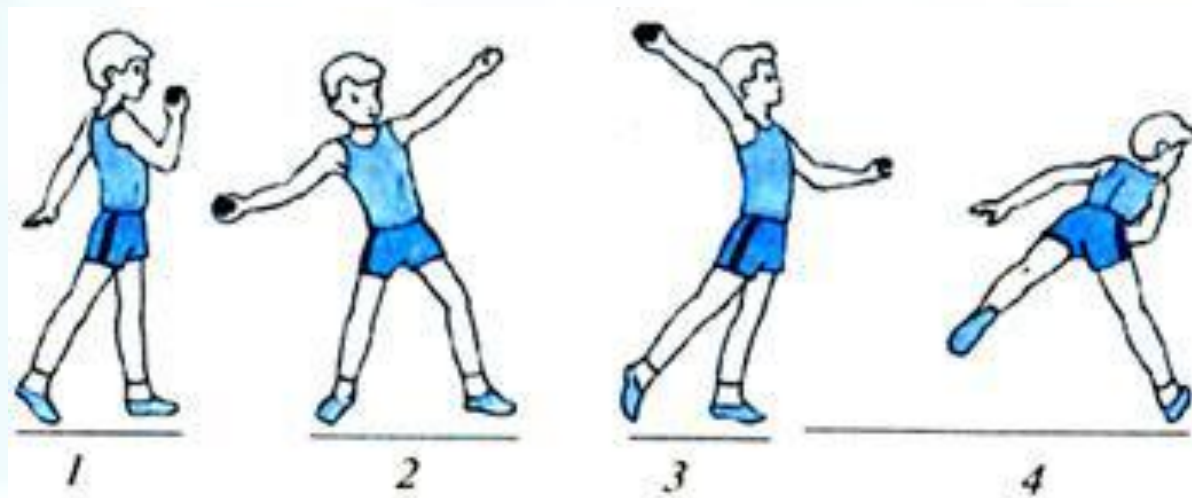
1. Подготовку к отталкиванию
2. Отталкивание
3. Полет



Норматив ГТО «метание мяча»

Техника метания мяча состоит
из:

1. Держание мяча
2. Замаха
3. Броска

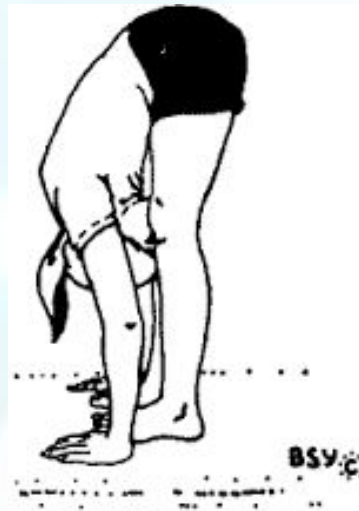


Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»



Норматив ГТО «Наклоны вперёд»

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

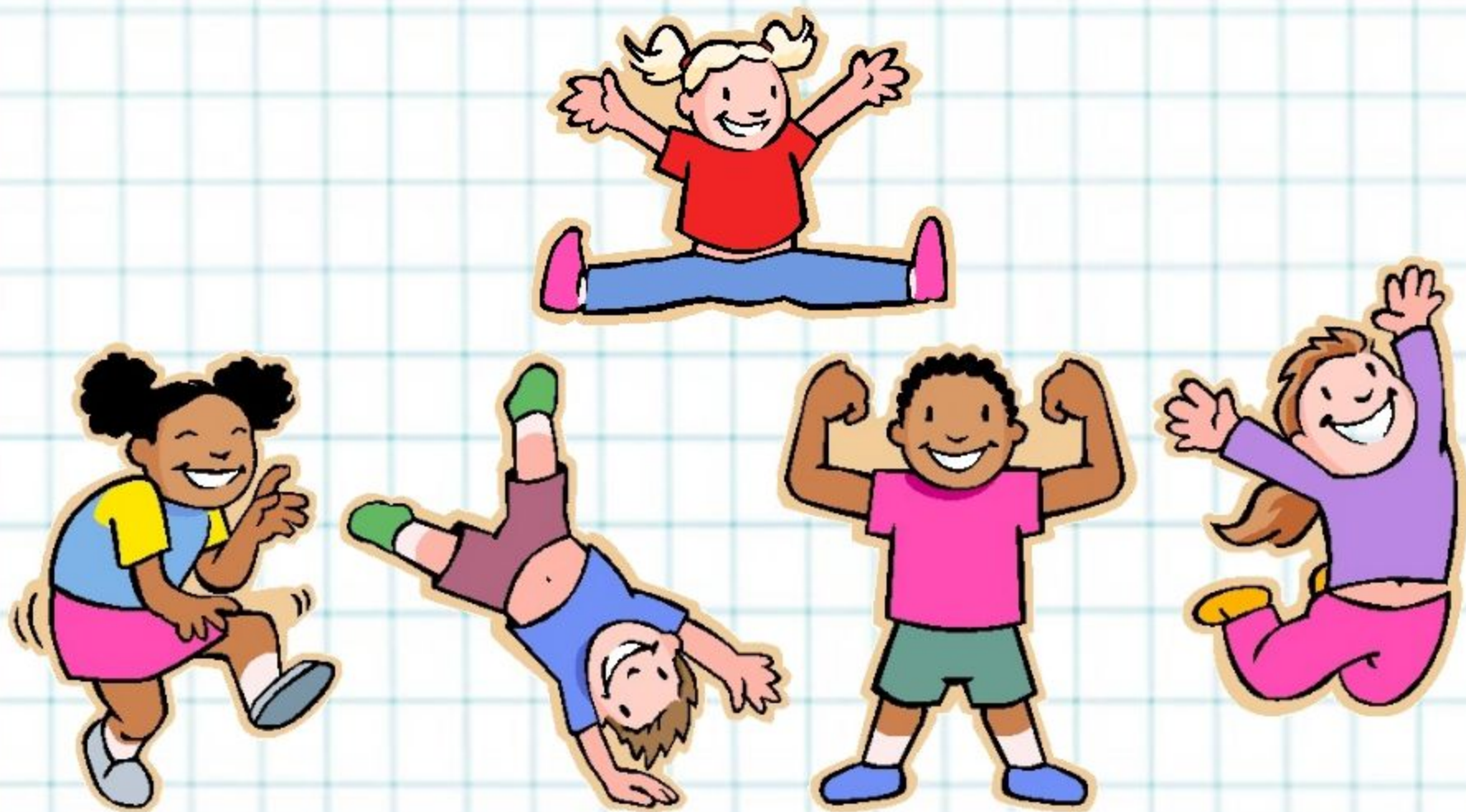


Знак ГТО



- Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО»

Физкультминутка .



Физкультминутка

- Быстро встали, улыбнулись.
- Выше-выше потянулись.
- Ну-ка, плечи распрямите,
- Поднимите, опустите.
- Вправо, влево повернитесь,
- Рук коленями коснитесь.
- Сели, встали. Сели, встали.
- И на месте побежали.



Разминк

а



Ходьба на месте



Разминк а



Наклоны к ногам



ПРЫЖКИ НА МЕСТЕ



Ходьба на месте



В наши дни ГТО.



- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года 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.



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».





- В 90 – е годы, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи.



От значков к олимпийским медалям

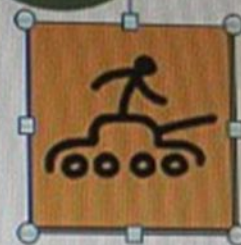
- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.
- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.



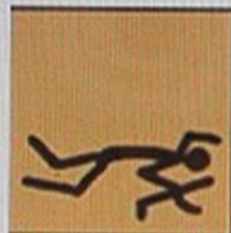
Каждая ступень



ГТО – это ступенька к



будущей



ОЛИМПИЙСКОЙ
победе

Вперёд, к





- Быстрее, выше, сильнее
- Вперёд и только вперёд.
- Спортивный дух России
- Пусть в каждой школе живёт!