

# ГТО



## Готов к Труду и Обороне

Елизарова И.Б. учитель  
физической культуры МОУ  
« Лицей №230»

# Что такое ГТО ?

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



# Из истории ГТО .

Существовала программа с 1931 по 1991 год.

С 2010 года программа начала свое возрождени.



504. Голованов Л.  
Молодежь — на стадионы! 1947

# Из истории ГТО .

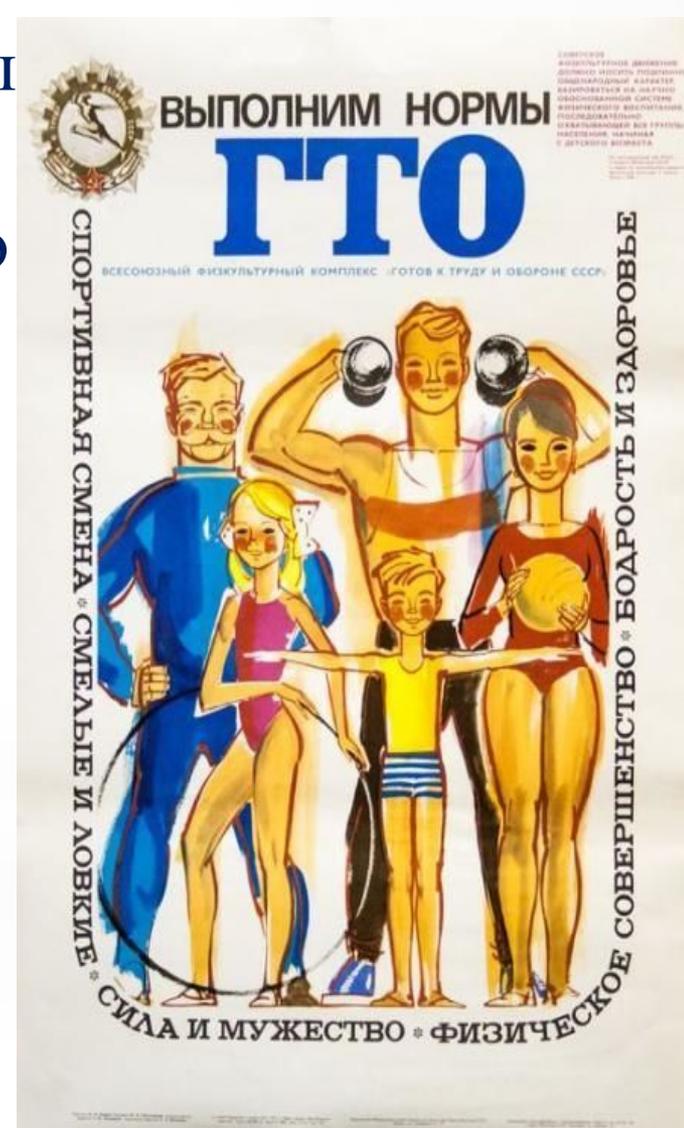


Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Необходимо было сдать определенные нормативы по физической 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 населения и особенно среди молодежи.



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





- 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

# Плакаты ГТО .

## ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым  
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону  
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

## ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?

## Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!

- Изучи план ➔
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег

Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с места

Метание

Подтягивание

Наклон вперед с прямыми ногами

Лыжные гонки

Плавание

Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП1-2)

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

# Плакаты ГТО .

**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!**

**ВСТУПАЙТЕ** в физкультурные коллективы,  
в спортивные секции,

**ЗАНИМАЙТЕСЬ** ежедневно физической  
культурой и спортом,

**СДАВАЙТЕ** нормы на значок **ГТО!**

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



# 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».



# Ступени ГТО.

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – школьники 6-8 лет

II ступень – школьники 9-10 лет

III ступень – школьники 11-12 лет

IV ступень – школьники 13-15 лет

V ступень – школьники 16-17 лет



# Ступени ГТО для мужчин.



6 ступень – мужчины 18 – 29 лет

7 ступень – мужчины 30 – 39 лет

8 ступень – мужчины 40 – 49 лет

9 ступень – мужчины 50 – 59 лет

10 ступень – мужчины 60 – 69 лет

11 ступень – мужчины 70 лет и старше.

# Ступени ГТО для женщин.



6 ступень – женщины 18 – 29 лет

7 ступень – женщины 30 – 39 лет

8 ступень – женщины 40 – 49 лет

9 ступень – женщины 50 – 59 лет

10 ступень – женщины 60 – 69 лет

11 ступень – женщины 70 лет и старше.

# Виды испытаний.

## Обязательные:

- Челночный бег 3X10 м, на 30,60, 100 м (сек)
- Кросс на 1,2,3 км (время)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол), стоя на скамье



# Виды испытаний.

По выбору (в зависимости от возраста):

- Метание теннисного мяча (гранаты) на дальность (кол – во раз)
- Бег на лыжах 1,2,3,5 км. (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности .
- Плавание без учета времени, с учётом 25,50м
- Поднимание и опускание туловища из положения лёжа(раз)
- Стрельба из пневматической винтовки.
- Туристический поход.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)





- 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.

*Возрождая традиции!*

## ЗНАК ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС БУДЬ ЗДОРОВ

**Знак 1, рельефный**  
**Размер: 27х27 мм**  
**Варианты крепления:**  
**цанга, булавка, винт**



**Знак 2**  
**Поднятый/опущенный металл**  
**Размер: 27х27 мм**  
**Варианты крепления:**  
**цанга, булавка, винт**



## ЗНАКИ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

*Возрождая традиции!*

**УДОСТОВЕРЕНИЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**UD6**  
Размер: 70х100 мм  
Плотная бумага



**UD4**  
Размер: 110х80 мм  
Бумвинил, плотная бумага

**ФУТЛЯРЫ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**FU98**  
Внут. размер: 32х32 мм



**FU125a (бордо)**  
**FU125b (синий)**  
Внут. размер: 45х42 мм

**ПОДЛОЖКА В УПАКОВКЕ ДЛЯ ЗНАКОВ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

**UD7**

Размер: 100х70 мм  
Плотная бумага



На подложке можно использовать  
Герб Вашего субъекта или города

На подложке возможно нанесение текста  
и/или изображения по Вашему заказу.

На подложке можно использовать флаг  
Вашего субъекта или города.

Расчёт стоимости аксессуаров для знаков производится по запросу

ПРОИЗВОДСТВО И ПРОДАЖА КУБКОВ, ПРИЗОВ, МЕДАЛЕЙ, ПЛАКЕТОК,  
ЗНАЧКОВ, ПОДАРКОВ, СУВЕНИРОВ. ОПЕРАТИВНАЯ ГРАВИРОВКА  
БОЛЕЕ 130 ДИЛЕРОВ В 77 СУБЪЕКТАХ РФ И СНГ!

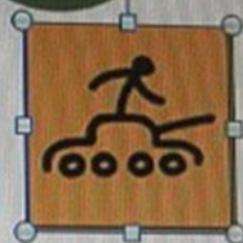
ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА : (495) 646-87-82

[www.dialcon.ru](http://www.dialcon.ru)

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.**



# Вперёд, к победам!



