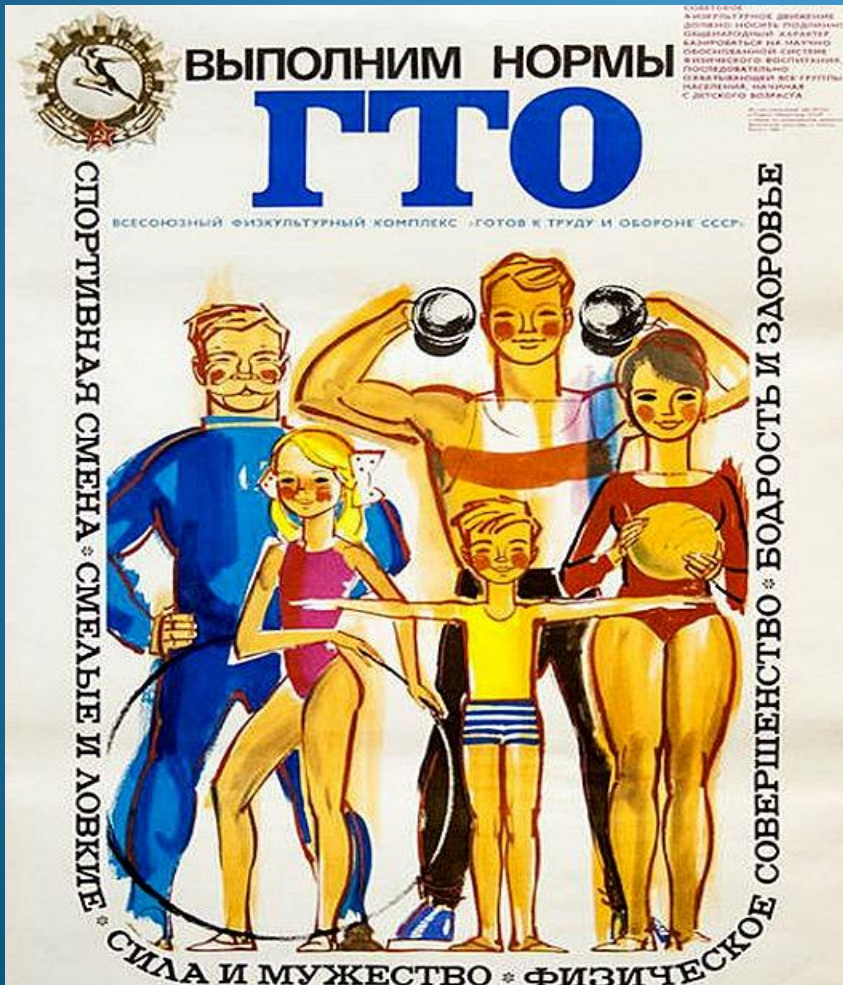


ГТО

Готов к Труду и Обороне



ГТО – это

программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Весной *1930* года в газете «**Комсомольская правда**» впервые появились слова:

«**Готов к труду и обороне**». ГТО составил основу советской системы физического воспитания. ГТО как программа существовала с *1931* по *1991* года и охватывала возраст от *10* до *60* лет.

С *2010* года программа начала свое возрождение.



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

БГТО

- В 1934 году введен комплекс БГТО подготовки школьников

«Будь готов к труду и обороне»

- БГТО-начальная ступень всестороннего физического развития молодежи в СССР

- Крепкие мышцы, зоркий глаз нужны каждому трудящемуся говорилось тогда в обращении



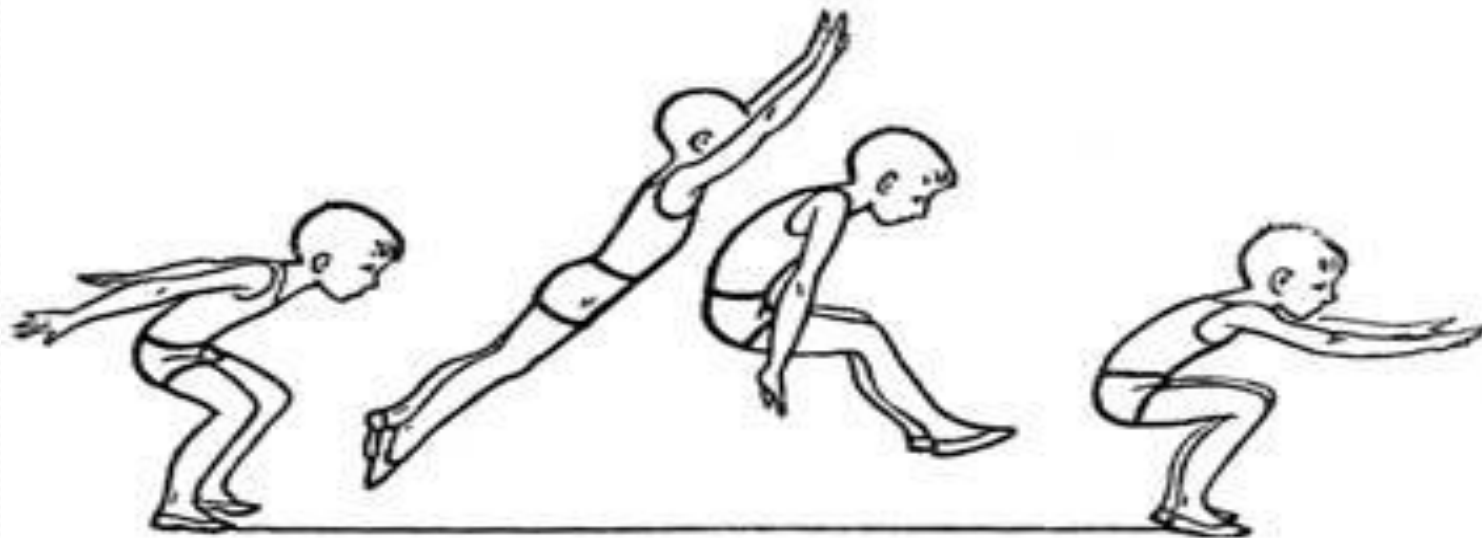
Виды испытаний для 5 класса

ГТО I ступень «Смелые и ловкие», мальчики и девочки 10-11 лет.				
Виды упражнений	Мальчики		Девочки	
	Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
Бег 30 м	5,9	5,2	6	5,4
Прыжок в длину	310	340	260	300
Прыжок в высоту	95	105	85	95
Метание мяча	30	35	20	23
Подтягивание на перекладине	3	5	-	-

Норматив ГТО «бег на короткие дистанции»

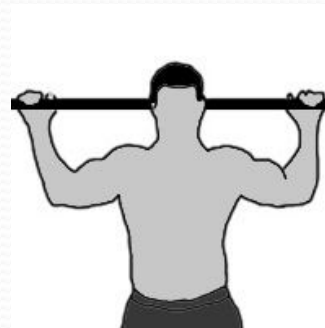


Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

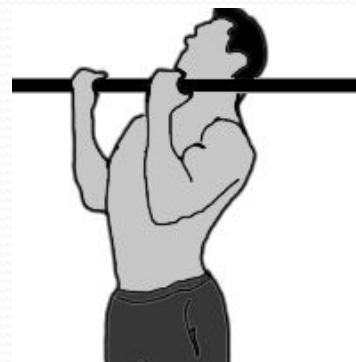


Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

- Подтягивания прямым хватом



- Подтягивания обратным хватом



Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

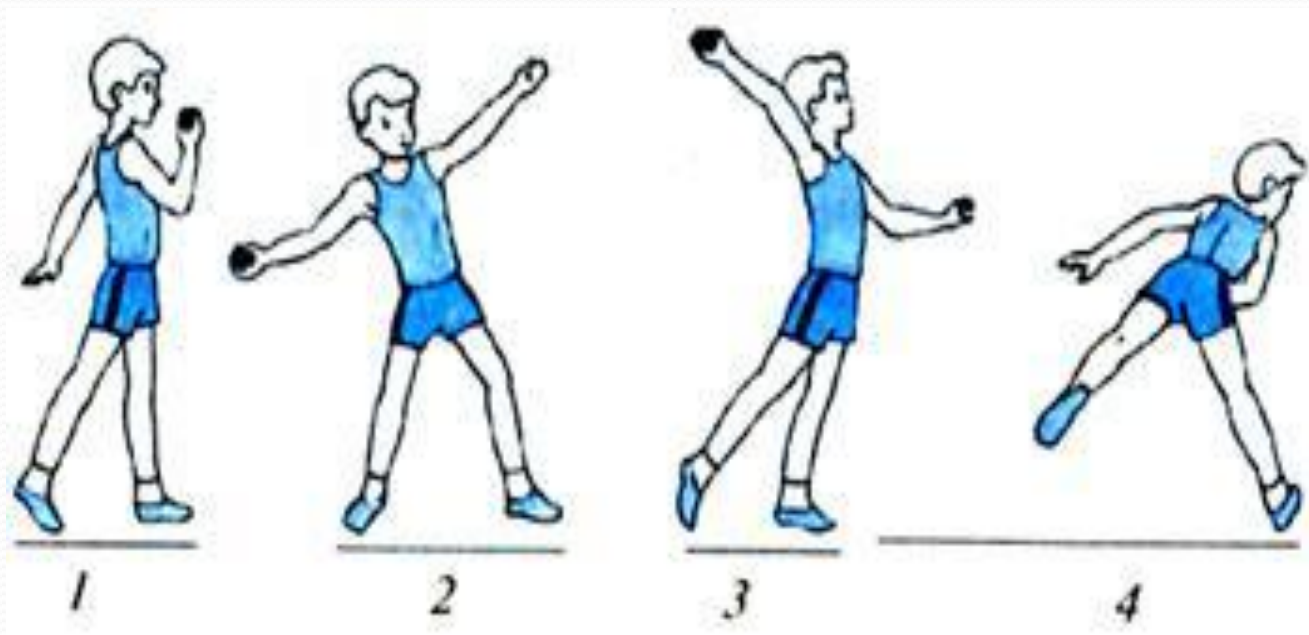
У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.



Норматив ГТО «метание мяча»

Техника метания мяча состоит из:

- Держание мяча
- Замаха
- Броска



Норматив ГТО «лыжные гонки»

Различают два стиля катания на лыжах:

- Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга
- Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.



Современные наградные значки ГТО.







ГТО - путь к здоровью

Спасибо за внимание!

