



**ГТО**

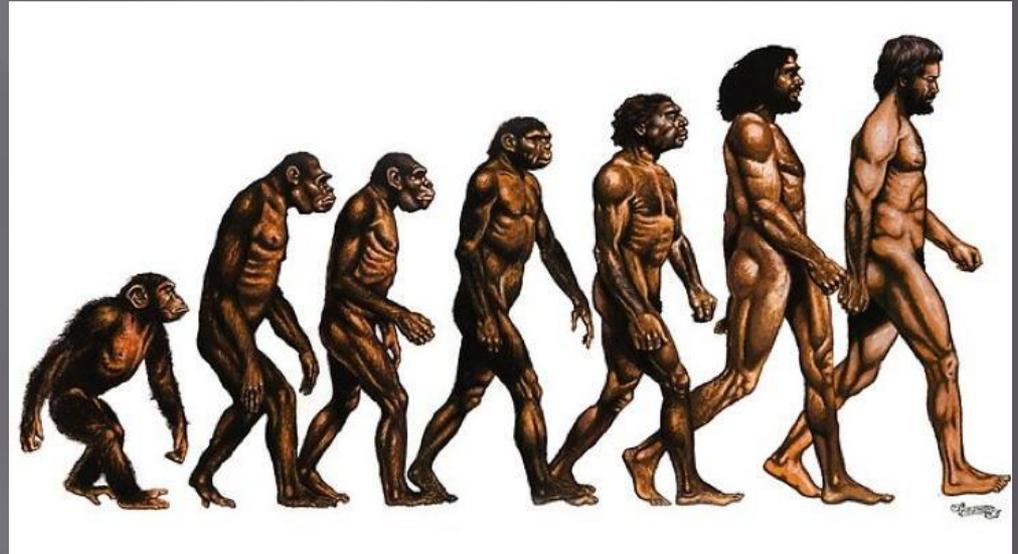
**Готов**

**К труду**

**И обороне**

# Труд

- ▣ Это то, что делает нас людьми и отличает от животных.
- ▣ Это то, что наполняет нашу жизнь смыслом- мы стремимся достичь успехов в нашей деятельности



# Чтобы трудиться

- ▣ Человек должен быть здоров
- ▣ Что для этого нужно?
- ▣ 1. Не приобретать зависимость от вредных привычек(назовите самостоятельно).
- ▣ 2. Придерживаться здорового образа жизни

# Нашу жизнь разрушают

Царство вредных привычек



сквернословие

игромания

наркомания

пьянство

курение



# Нашу жизнь продолжает

## Царство полезных привычек



Трудолюбие

Вежливость

Поддержание чистоты и порядка

Соблюдение режима дня

Занятия спортом

Чтение книг

• Соблюдение гигиены



Герой нашего времени — человек без вредных привычек!

# История ГТО

- Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год. Охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет. ГТО - важный этап в развитии системы физического воспитания, он способствует дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей. Создает необходимые возможности для всесторонней физической подготовки населения к труду и обороне Родины.

# Комплекс ГТО в 1931

- ▣ Норматив I ступени комплекса объединил в себя:
    - ▣ 1. плавание
    - ▣ 2. гребля
    - ▣ 3. прыжки и метания
    - ▣ 4. бег
    - ▣ 5. подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин)
    - ▣ 6. езда на велосипеде
    - ▣ 7. передвижению в противогазе
    - ▣ 8. переносу патронного ящика
    - ▣ 9. лыжным переходам
    - ▣ 10. оказание первой помощи
    - ▣ 11. выполнение санминимума
    - ▣ 12. знание основ самоконтроля
    - ▣ 13. знание основ физкультурного движения в СССР
    - ▣ 14. ударничество на производстве
- В январе 1933 г.

# А Ты можешь?

- ▣ Какие из перечисленных видов спорта- доступны для вас?
- ▣ Что вам нравится больше всего?
- ▣ 1933 -1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек, II ступени - 35 тыс.,

# 1972 г. был введен новый комплекс ГТО.

- ▣ 1.1 ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет;
- ▣ 2. II — «Спортивная смена» — 14—15 лет;
- ▣ 3. III — «Сила и мужество» — 16—18 лет;
- ▣ 4. IV — «Физическое совершенство» — мужчины 19—28 и 29—39 лет, женщины 19—28 и 29—34 лет;
- ▣ 5. V — «Бодрость и здоровье» — мужчины 40—60 лет, женщины 35—55 лет

# Возраст спорту не помеха



# Стали проводиться соревнования по зимнему многоборью ГТО,

- ▣ в программу которых входили: лыжный спорт, стрельба, подтягивание на перекладине, отжимания (для женщин).

## Отжимания



# В программу летнего многоборья ГТО входили:

- ▣ бег, плавание, метания, подтягивание на перекладине, стрельба, отжимания (для женщин).



# Спорт в России сегодня

- Доступность
- Приоритет
- престиж



# беседа

- ▣ Какими видами спорта вы занимаетесь?
- ▣ Какими видами спорта вы бы хотели заниматься?

# Кто делает зарядку?

- ▣ Делаем зарядку



# повторим

- ▣ Что такое комплекс ГТО? Назовите цели и задачи, решаемые этим комплексом