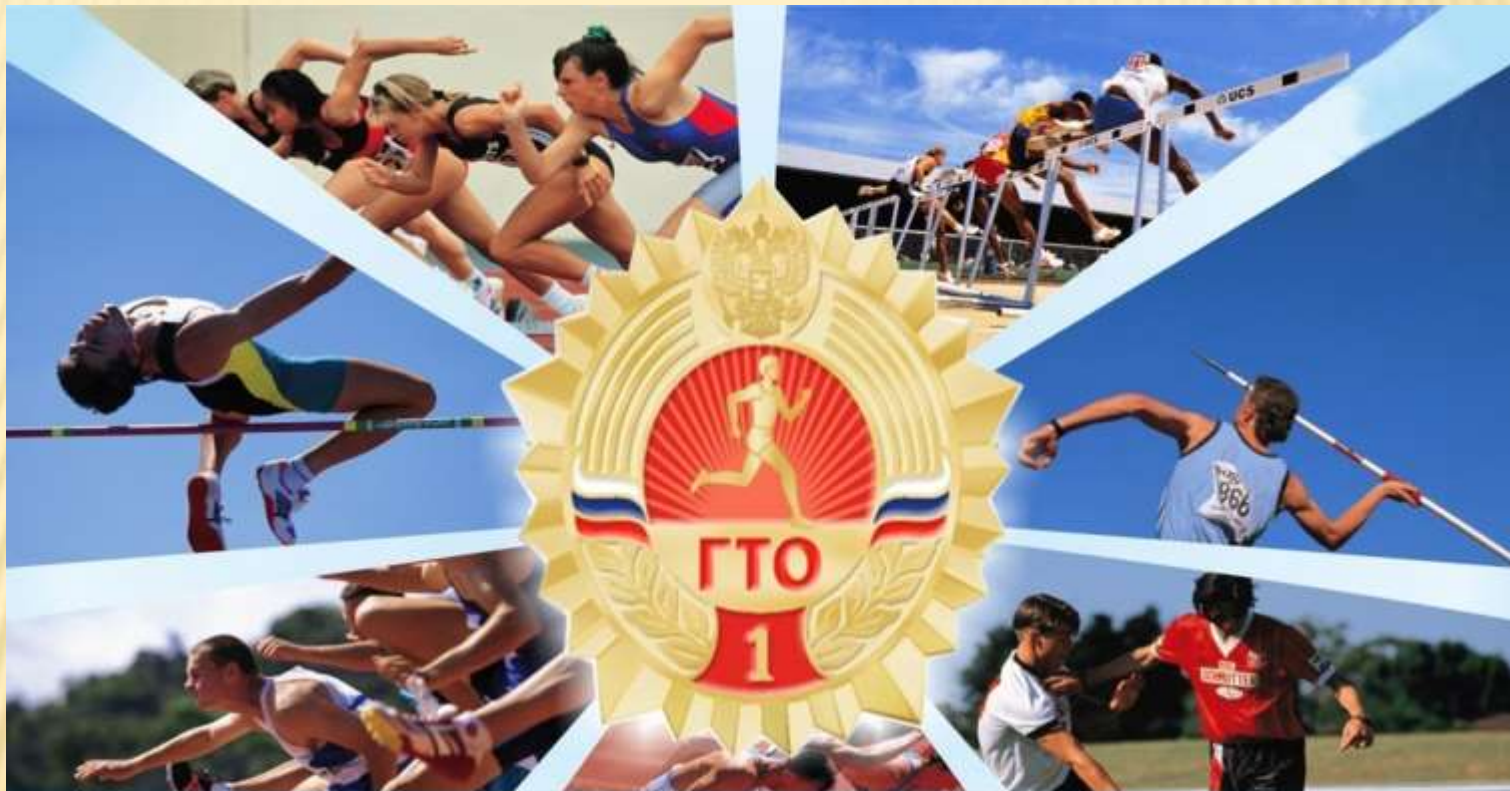


# Родительское собрание «ГТО – путь к здоровью»



**ГТО - путь к здоровью**

Тренер-преподаватель МБОУ ДО  
Злынковской ДЮСШ: Носенко В.Л.

# Что такое ГТО?

«Готов к труду и обороне» – уникальная и комплексная система физической подготовки молодежи, которая имеет патриотический уклон и призвана мотивировать молодое поколение вести здоровый образ жизни и защищать Родину.



# История ГТО

Принятая в 1931 году программа состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) для школьников 1—8-х классов (4 возрастные ступени); ГТО для учащихся и населения старше 16 лет (3 ступени).

Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись:

В 1934 году появился комплекс БГТО («Будь готов к труду и обороне»).

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): I ступень — «Смелые и ловкие» — 10—11 и 12—13 лет, II — «Спортивная смена» — 14—15 лет, III — «Сила и мужество» — 16—18 лет



# Значки 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



# Значки ГТО 2014 года

Золотой значок



Бронзовый значок



Серебряный значок



## Система ГТО много лет назад

- ГТО охватывало население в возрасте от 10 до 60 лет.
- 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.



# Система ГТО в наши дни



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



## Всем ли можно сдавать ГТО?

К сдаче нормативов ГТО в школах допускаются учащиеся различных групп здоровья, но при обязательном выполнении определенных условий. Учеником занятия физической культуры должны посещаться регулярно. Ребенок должен заниматься в спортивных секциях, соответствующих его группе здоровья. К сдаче ГТО допускаются учащиеся, имеющие соответствующее медицинское разрешение. Ребенок со слабым здоровьем не будет подвергаться физической нагрузке.





# 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



# Виды испытаний

## Обязательные:

- Челночный бег 3X10 м (сек) или бег на 30 м (сек)
- Смешанное передвижение 1 км
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)



# Виды испытаний

По выбору (в зависимости от возраста):

- Метание теннисного мяча в цель (кол – во раз)
- Бег на лыжах (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности
- Плавание без учета времени (м)
- Метание мяча 150 г
- Стрельба из пневматической винтовки
- Туристический поход



# Виды испытаний и нормы

## I ступень (6-8 лет)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег или Бег 30 метров	9.8 6.2	9.1 5.7	10.4 6.3	9.6 5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
3	Метание мяча в цель	3	4	3	4
4	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
6	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
7	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	8.30 БУВ	8.00 БУВ	9.00 БУВ	8.30 БУВ

# Виды испытаний и нормы

## II ступень (3-4 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Бег 60 метров	10.6	10.0	11.0	10.4
2	Бег 600 метров (мин) или Бег 1500 метров	2.15 БУВ	2.08 БУВ	2.28 БУВ	2.20 БУВ
3	Прыжки в длину с места (см)	130	150	120	130
4	Метание мяча на дальность	30	35	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	15
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	7.00 БУВ	6.30 БУВ	7.30 БУВ	7.00 БУВ

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!!**

**ВСЕ НА ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ!**



**ВСЕ НА СТАРТЫ ГТО!**



**ИМЕТЬ ЗНАЧОК ГТО  
ДЕЛО ЧЕСТИ КАЖДОГО ТРУДАЩЕГОСЯ**