ГТО

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

Что такое ГТО?

ГТО – это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год. Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2010 года программа начала свое возрождение.

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,

Новый комплекс 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.

Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.

УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований

MyShared

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

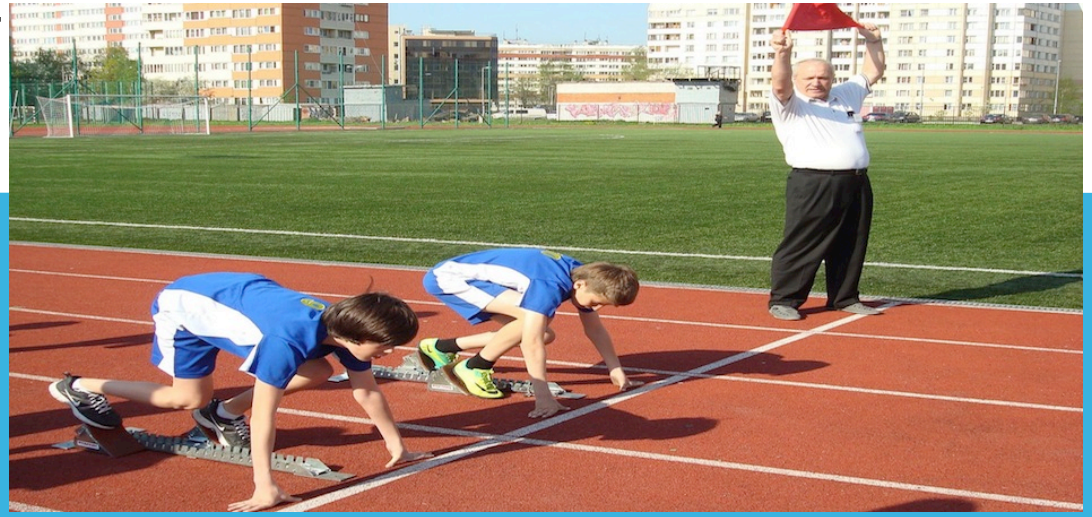
III ступень – 5-7 классы

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 2 - 4 класс:

Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3х10

Кроссовый бег 600, 1500 метров

Прыжок в длину с места

Метание мяча в цель, либо на дальность

Подтягивание на высокой и низкой перекладинах

Наклон вниз с прямыми ногами

Лыжные гонки 1, 2 км

Плавание

Норматив ГТО «бег на короткие дистанции»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой

немного повернуть носок внутрь;

другая нога на 1,5–2 стопы сзади;

тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;

туловище выпрямлено;

руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

наклонить туловище вперед под углом 45°;

тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

бегун резко бросается вперед;

через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

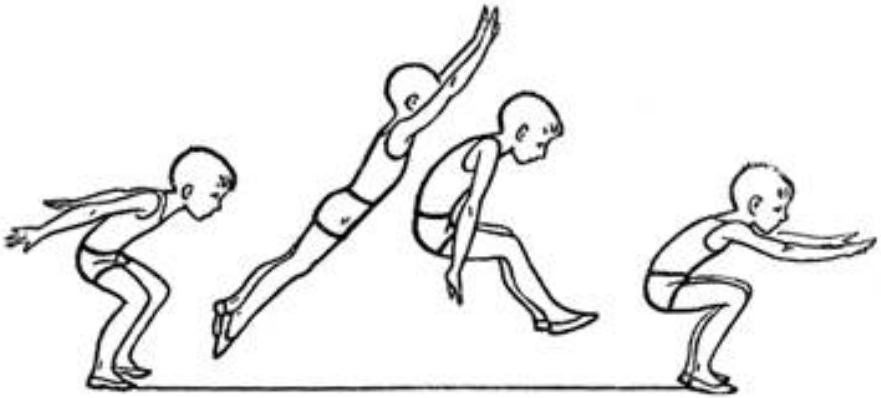
Техника прыжка в длину с места делится на:

Подготовку к отталкиванию

Отталкивание

Полет

Приземление



Норматив ГТО «метание мяча»

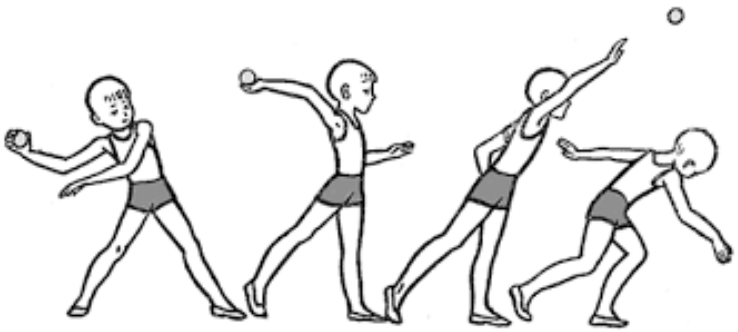
Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

Держание мяча

Замаха

Броска



Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

У юношей используется подтягивание на высокой перекладине. Существует 2 вида подтягивания:

Подтягивания прямым хватом

Подтягивания обратным хватом

У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

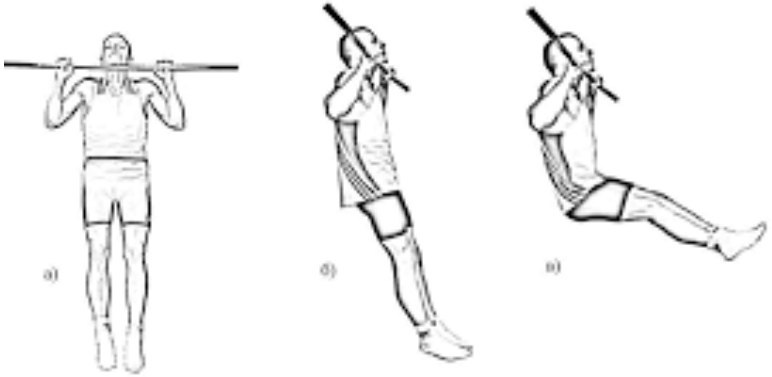


Рисунок 3.
Фаза виса на согнутых руках. а - вид спереди
б - вид сбоку, ноги выпрямлены
в - вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу.

Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.

Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил

Норматив ГТО «Наклоны вперёд»

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

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с

Норматив ГТО «плавание»

Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

— 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;

— 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;

— на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста 11-59 лет 50 м.

Подготовка к тестированию заключается в теоретическом и практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.

Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

Подтягивание на низкой перекладине:

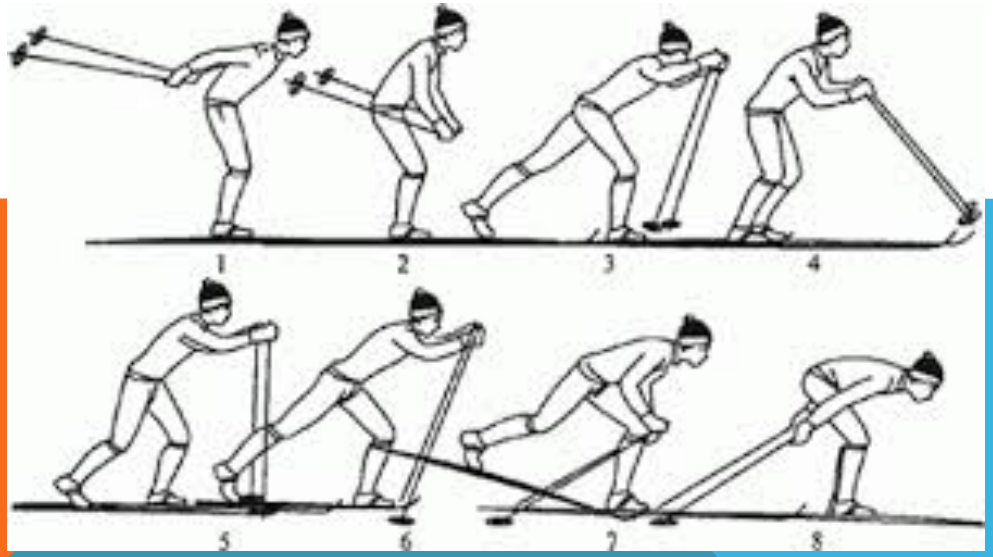
Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

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.



Норматив ГТО «лыжные гонки»

Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

<u>Замечание:</u> если ваш вес намного больше (меньше) роста, указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

Специальная таблица по которой можно вычислить длину лыж и палок:

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

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			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
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	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

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.

Быстрее, выше, сильнее

Вперёд и только вперёд.

Спортивный дух России

Пусть в каждой школе живёт!

Если вышел ты на старт,

Позови с собой друзей.

Нормативы ГТО сдавать

Вместе веселей.

Спасибо за внимание!!!

ИСТОЧНИКИ:

Рисунки:

http://www.san-san.ru/uploads/images/a0011759eedd819aff2acbd0ce5700c9_1.jpg

http://www.tatu.announcements.ru/albums/plokat_sssr/SportSovPost/sportsovpost_00021.jpg

http://static.yopolis.ru/uploads/media/17/7/7/1777/4500_690.jpg

http://player.myshared.ru/979950/data/images/img20.jpg

http://player.myshared.ru/979950/data/images/img19.jpg

http://www.ridus.ru/images/2014/7/3/210438/large_78f6e35889.jpg

http://www.mvestnik.ru/mvfoto/2015/08/21/GTO.jpg

http://www.parabadges.com/images/phocagallery/GTO%201972-1991/1972_GTO_SEREBRO_3_A.jpg

http://www.parabadges.com/images/phocagallery/GTO%201972-1991/1972_GTO_SEREBRO_3_A.jpg

http://www.myudm.ru/sites/default/files/gto.jpg

http://www.imenno.ru/wp-content/uploads/2013/09/Legkaya-atletika-940x698.jpg

http://static.business-online.ru/1736/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%BD%D1%8F-%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8-2014-%D0%B2-%D0%98%D0%B6%D0%B5%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B54.jpg

http://kogvest.ru/media/cache/db/30/4b/3a/db304b3a12b119ca3d26adfbe6d64da8.jpg

http://ogo.ua/images/articles/1567/big/1435309787.jpg

http://nashaucheba.ru/docs/30/29111/conv_1/file1_html_35831070.png

http://artemol.ru/uploads/posts/2014-08/1407302137_11.jpg

http://nashaucheba.ru/docs/30/29111/conv_1/file1_html_8be99f7.png

http://www.vbglenobl.ru/sites/default/files/metatel1.jpg

http://www.rg.ru/img/content/109/15/38/gto_600x400.jpg

http://bodybilding.info/new_site/img/4067039846/img_3.jpg

http://blizko.by/system/photos/data/000/000/268/norm/content_maugli-5.jpg?1427461093

http://lib.rus.ec/i/91/118291/image034.png

http://www.lev.lt/wp-content/uploads/2014/08/utanasana1.jpg

http://player.myshared.ru/1019590/data/images/img10.jpg

http://medicalplanet.su/reabilitatia/Img/99.jpg

http://player.myshared.ru/1003420/data/images/img23.jpg

http://goup32441.narod.ru/files/fp/001_oporn_konspekt/tematika_06/img/009.gif

http://zelsport.ru/uploads/news/716.jpg

http://gto.vzlettime.ru/wp-content/plugins/widgetkit/cache/gallery/832/znachki_gto-afff8fad39.jpg

http://obg-fizkultura.ru/wp-content/uploads/2015/08/gto-slayd----11-min.jpg

http://www.metronews.ru/_internal/gxml!0/4dntvuhh2yeo4npyb3igdet73odaolf$mblm73z2rgmb0dqs3laoq71nbdkfios/cc95bc719bb51.jpeg

Литература:

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5_%D0%A1%D0%A1%D0%A1%D0%A0

http://vologda-portal.ru/oficialnaya_vologda/index.php?SECTION_ID=7418&PAGEN_4=2

http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70519520/

http://www.bbc.com/russian/sport/2014/04/140401_russia_gto_system_revival

http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/

http://www.gto-normy.ru/

http://forum.athlete.ru/t5585/

http://www.divnogorsk-adm.ru/index.php/sport2/normativy-vfsk

http://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/types/lizhnie_gonki.html

http://sportrt.ru/stati/19401-kak_vyibrat_lyizhi