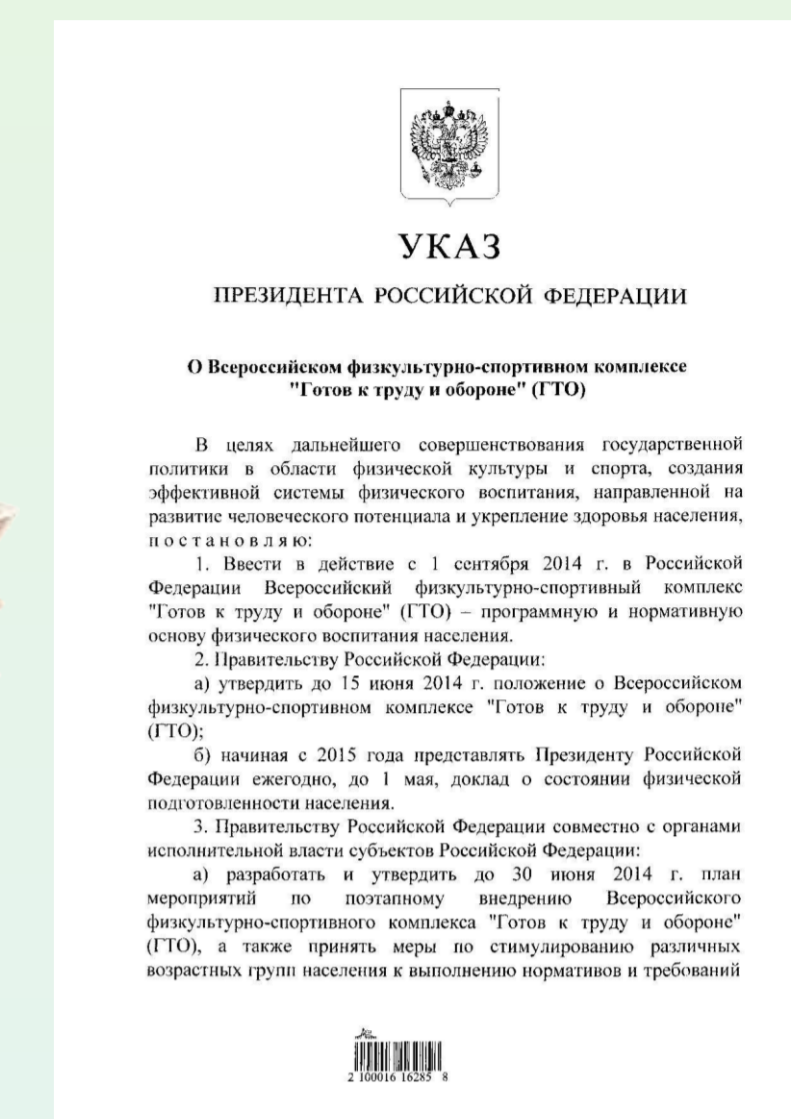




ГТО - ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ОТЕЧЕСТВО!

Зачем нужно сдавать нормы ГТО ? Что это дает ?

- ✓ Здоровье, крепкая развитая фигура, гибкость, сила и ловкость - это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.
- ✓ Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что дает им преимущество при поступлении в ВУЗ.
- ✓ Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией
- ✓ Тех, кто на протяжении нескольких лет будет успешно сдавать нормативы ГТО, ждут специальные награды от президента.
- ✓ Следует отметить, что школьник сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.
- ✓ Вообще, занятия спортом и наличие значка должны стать модной тенденцией. Но, конечно, главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача - это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. А в долгосрочной перспективе - еще и увеличение продолжительности жизни.



Виды испытаний (тестов) ГТО

- ✓ Физкультурно-спортивный комплекс ГТО впервые был введен в СССР 11 марта 1931 года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включавшей 15 видов испытаний. Среди них были, как традиционные – бег, плавание, метание гранаты, так и «необычные» для нашего времени – поднимание патронного ящика (32 кг) и передвижение с ним на 50 м; умение управлять трактором, верховая езда, бег в противогазе и др.
- ✓ Комплекс ГТО просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз менялся. В 1932 году возраст участников ГТО увеличился и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ – «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).
- ✓ Следующие изменения в комплексе ГТО произошли в 1946, 1955, 1959 и 1965 гг. Наиболее серьезные изменения в комплекс были внесены 1 марта 1972 г. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенство», «Смелые и ловкие» и др. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985-м. Тогда была введена еще одна возрастная ступень для школьников 1-2 классов. С 1974 года начали проводиться всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. В 1991 году комплекс был исключен из образовательных программ.
- ✓ В современной России в разное время и в разных регионах делались попытки возродить ГТО. В марте 2014 года идея возрождения комплекса ГТО была поддержана на всероссийском уровне. Президент РФ Владимир Путин подписал указ «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)». Комплекс ГТО Советского Союза и Комплекса ГТО современной России разнятся, специалисты насчитывают свыше 300 отличий. Главное отличие современного комплекса — в поставленных целях: в 1930-х годах он вводился государством для подготовки молодежи к военной службе и труду на заводах и фабриках сегодня же основной целью проекта является укрепление здоровья человека; в СССР сдача норм ГТО была обязательной, в России же нормы комплекса предлагаются сдавать на добровольных началах; современный комплекс ГТО предлагает испытания обязательные и по выбору; увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый; также существенным отличием является большее число ступеней (11), соответствующих возрасту 7-80 лет.

- ✓ Бег
- ✓ Прыжки в длину
- ✓ Подтягивание
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине
- ✓ Наклон вперед
- ✓ Метание спортивного снаряда
- ✓ Рывок гири
- ✓ Плавание
- ✓ Бег на лыжах
- ✓ Стрельба
- ✓ Туристический поход

Твои 5 шагов до знака



Регистрация на сайте gto.ru



Заявка на выполнение



Получение мед допуска



Тестирование знаний и умений



Выполнение испытаний



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

