

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРСАВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «ИНТЕГРАЛ»

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДВИЖЕНИЯ ГТО

Выполнила студентка 4 курса Гаспарян Кристина
Руководители: Заико Александр Павлович,
Землянухина Вера Васильевна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- **Цели**
- **Развитие** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся;
-
- **Содержание**
- История ГТО
- «Почетный значок ГТО»
- Ступени ГТО
- Для студентов 1-4 курсов **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ.**

Что такое ГТО?

Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки.



**ХОЧЕШЬ БЫТЬ ТАКИМ-
ТРЕНИРУЙСЯ!**



Из истории ГТО.



Существовала программа с 1931 по 1991 год

С 2010 года программа начала свое возрождение.

Из истории ГТО.



Охватывала население в возрасте от 10 до 60 .

Необходимо было сдать определённые нормативы по физ.подготовке.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристический поход и др.

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.






Те, кто сдавал нормативы в течении нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта. К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки 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. 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.

Горжусь тобой, Отечество!

*Обновленная расшифровка ГТО звучит как:
«Горжусь тобой, Отечество!»*

*Это название-призыв оказалось более личным,
более теплым, в нем напрямую упоминается
святое для русского человека слово «Отечество»*



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



СТУПЕНИ

Ступени ГТО для мужчин

- 6 ступень - мужчины 18 – 29 лет*
- 7 ступень - мужчины 30 – 39 лет*
- 8 ступень - мужчины 40 – 49 лет*
- 9 ступень - мужчины 50 – 59 лет*
- 10 ступень - мужчины 60 – 69 лет*
- 11 ступень – мужчины 70 лет и старше*

Ступени ГТО для женщин

- 6 ступень - женщины 18 – 29 лет*
- 7 ступень - женщины 30 – 39 лет*
- 8 ступень - женщины 40 – 49 лет*
- 9 ступень - женщины 50 – 59 лет*
- 10 ступень - женщины 60 – 69 лет*
- 11 ступень - женщины 70 лет и старше*

Виды испытаний

Обязательные

- *Челночный бег 3 x 10 м (сек) или бег на 30 м (сек)*
- *Смешанные передвижения 1 км*
- *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)*
- *Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание с виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)*
- *Сгибание и разгибание рук и в упоре лёжа на полу (кол-во раз)*
- *Наклон вперед з положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)*

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*

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.





ВПЕРЕД К ПОБЕДАМ!!!

