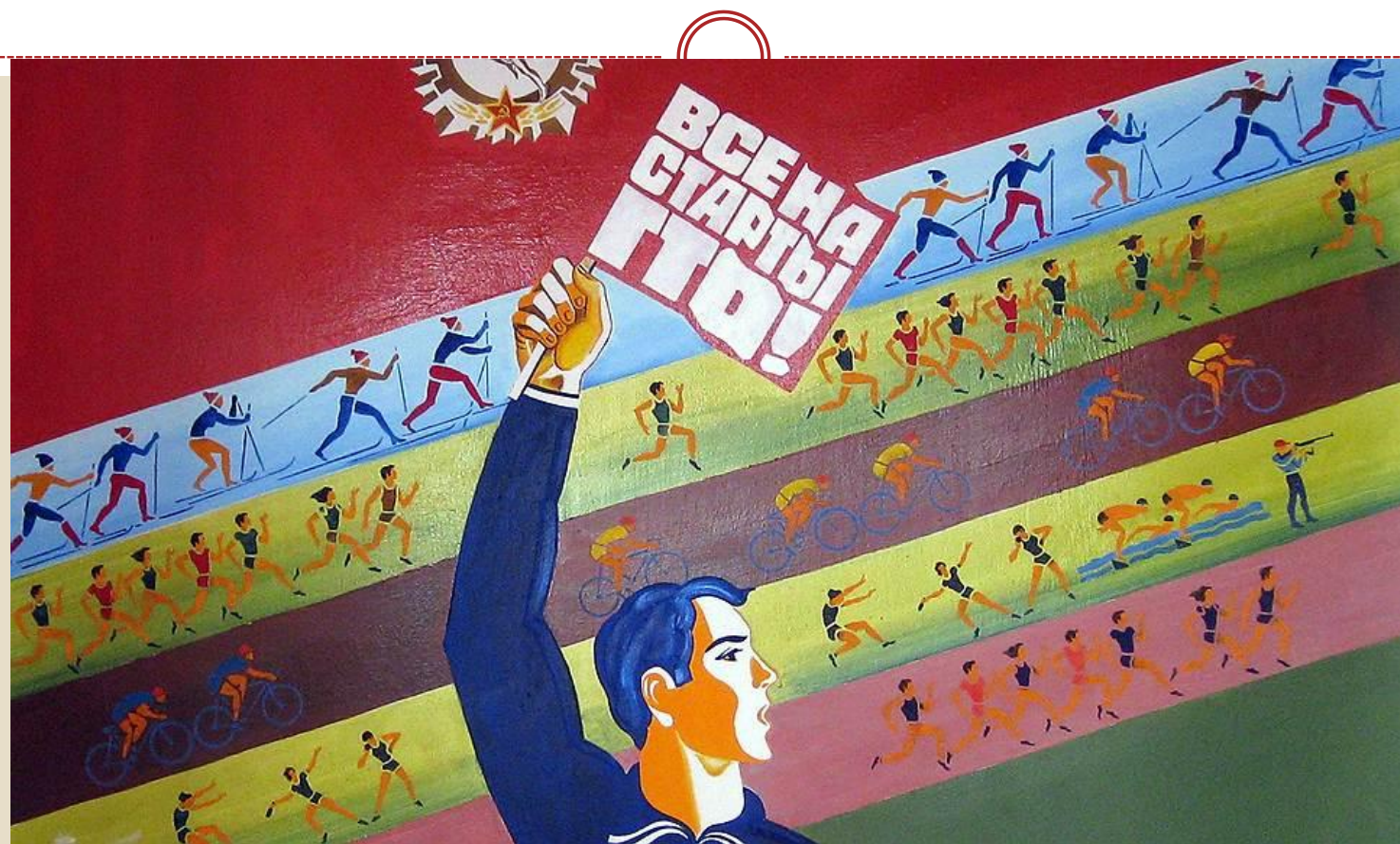


ГТО

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



ЧТО ТАКОЕ ГТО?



- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.



ПОЯВЛЕНИЕ ГТО.



- 24 мая 1930 год.
- Советская общественность поддержала комсомольскую инициативу, поэтому уже в начале 1931 года был разработан первый комплекс ГТО.



КАТЕГОРИИ.

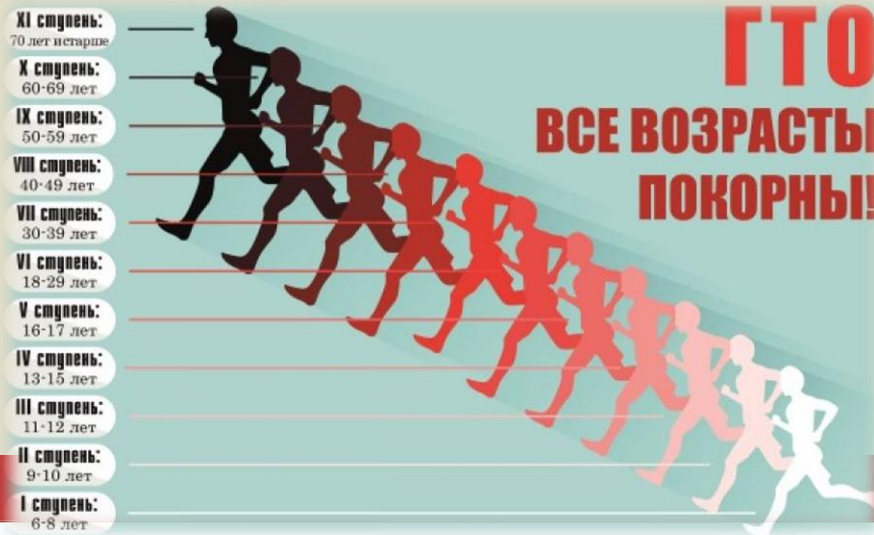
- 11 возрастных ступеней:

- ДЕТИ:

- 6-8 лет;
- 9-10 лет;
- 11-12 лет;
- 13-15 лет;
- 16-17 лет;

- ВЗРОСЛЫЕ:

- 18-29 лет;
- 30-39 лет;
- 40-49 лет;
- 50-59 лет;
- 60-69 лет;
- 70 лет и старше.



ЧТО ДОЛЖЕН УМЕТЬ?



• ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ:

- Бег на короткие дистанции
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Подтягивание на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью
- Смешанное передвижение 6-8 лет
- Смешанное передвижение 65-70 лет
- Челночный бег бег на лыжах

• ПО ВЫБОРУ:

- Бег на лыжах
- Метание снаряда на дальность
- Метание теннисного мяча в цель
- Плавание
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега
- Рывок гири
- Скандинавская ходьба
- Стрельба

ВНИМАНИЕ



Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:

- Документ, удостоверяющий личность
- Медицинская справка



НОРМЫ ГТО.



- Нормы ГТО для школьников должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков.



ПРИНЦИП ДОБРОВОЛЬНОСТИ.



- ГТО строится исключительно на добровольной основе, то есть сдавать нормативы будут только те, кто этого захочет.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БАЛЛЫ.



- Обладающим золотыми знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», осуществляется начисление дополнительных баллов.

