

*Урок ГТО  
в начальной школе*

**24 марта 2014 года**  
**президент России Путин В. В.**  
**подписал указ**  
**о возрождении программы ГТО.**





# Что такое ВФСК ГТО?

**В-** всероссийский

**Ф-** физкультурно

**С-** спортивный

**К-** комплекс

**Г-** готов к

**Т** - труду и

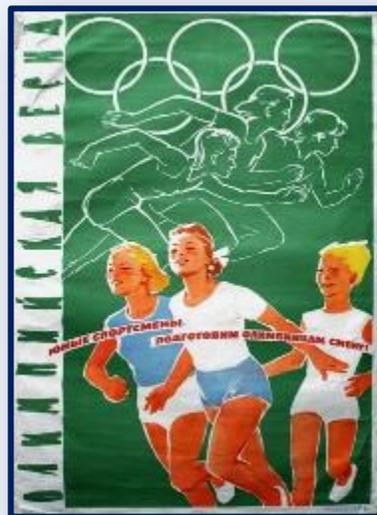
**О-** Обороне

**это набор** упражнений, входящие в  
Программу по физкультурной подготовки,  
поддерживаемая государством.

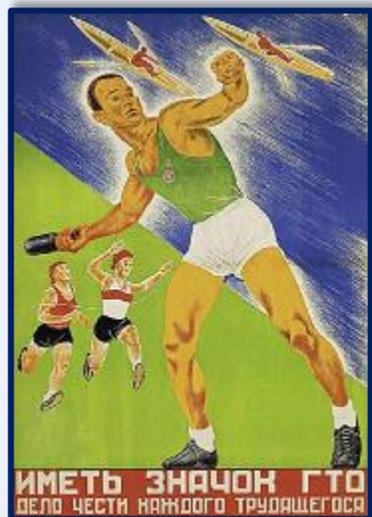




# История ГТО



- Существовала программа с 1931 по 1991 год. Охватывала возраст от 10 до 60 лет. Было 5 ступеней



# ГТО – XXI век



**Цель комплекса – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.**

**Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.**





# ГТО – XXI век

## Принципы:

- *добровольность и доступность;*
- *медицинский контроль;*
- *учёт местных традиций и особенностей.*

Степень	Возраст
1 степень —	Мальчики и девочки от 6 до 8 лет
2 степень —	Мальчики и девочки от 9 до 10 лет
3 степень —	Мальчики и девочки 11 до 12 лет
4 степень —	Юноши и девушки от 13 до 15 лет
5 степень —	Юноши и девушки от 16 до 17 лет
6 степень —	Мужчины и женщины от 18 до 29 лет
7 степень —	Мужчины и женщины от 30 до 39 лет
8 степень —	Мужчины и женщины от 40 до 49 лет
9 степень —	Мужчины и женщины от 50 до 59 лет
10 степень —	Мужчины и женщины от 60 до 69 лет
11 степень —	Мужчины и женщины старше 70 лет



# Виды испытаний



Сохранили		Добавили
подтягивание	отжимание	челночный бег
прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами	стрельба	рывок гири массой 16 кг (от 18 лет и старше)
бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	метание теннисного мяча на расстояние	наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами
туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий		скандинавская ходьба



# Значки ГТО



В прошлом было:

**2 вида значков:**

- *Золотой*
- *Серебряный*



# Значки ГТО

Сейчас в России:

**3 вида значков:**

- *Золотой*
- *Серебряный*
- *Бронзовый*





# ТВОРЧЕСКИЙ КОНКУРС

## «Я рисую ТПО»



**Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.**



**Пройдя же все ступени вверх -  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали точно получать!**



Чтобы получить значок ГТО – нужно зарегистрироваться на сайте [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru) , получить индивидуальный идентификационный номер, который дается один на всю жизнь.



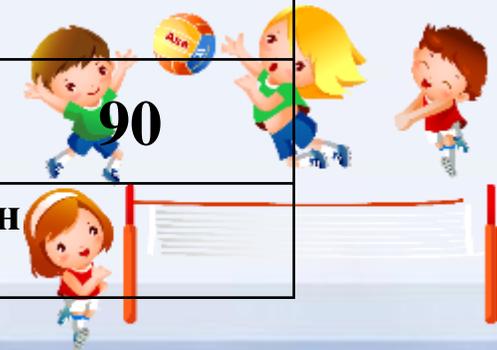
Далее с этим номером нужно обратиться в местную спортивную организацию, которая занимается проведением разных спортивных мероприятий, чтобы подать заявку на участие в сдаче норм ГТО.



# Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	<b>70</b>
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	<b>135</b>
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	<b>120</b>
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	<b>90</b>
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	<b>90</b>

**В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов**



# Поступление в ВУЗЫ



- При поступлении в высшее учебное заведение, абитуриенту начисляются дополнительные баллы за значок по ГТО

