
**ГОТОВ К
ТРУДУ И
ОБОРОНЕ!**



или просто **ГТО**

Что такое ГТО?

ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Это нормативная основа физического воспитания, существовавшая с 1931 по 1991 год, которая вновь внедряется с 2014 года в России.



Нормативы

Нормативы были различными для разных категорий населения и периодически менялись. В систему ГТО входили такие физические упражнения, как бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, плавание, лыжные гонки, подтягивание, велокросс и другие.

Сдача нормативов проводилась в соответствии с возрастной группой.

Первая ступень называлась «**Смелые и ловкие**», в нее входили дети 10-13 лет.

Вторая ступень – «**Спортивная смена**» - подростки 14-15 лет.

Третья ступень для людей в возрасте 16-18 лет – «**Сила и мужество**».

Четвертая ступень – «**Физическое совершенство**», в которую входили мужчины от 19 до 39 лет и женщины от 19 до 34 лет.

Пятая ступень - «**Бодрость и здоровье**», куда входили мужчины до 60 лет и женщины до 55 лет.

Награждение

Успешно сданные нормативы подтверждались специальными значками – золотыми и серебряными. Выполняющие нормативы с успехом в течение нескольких лет награждались почетным значком ГТО.



ГТО популярно



ГТО сегодня

В двенадцати областях России началось тестирование нового комплекса под старым, советским, названием "Готов к труду и обороне". С 1 сентября физкультурно-спортивный комплекс ГТО, рассчитанный на 11 возрастных групп (от 6-8 лет и старше 70) , будет официально введен в действие.

Существует вероятность, что нормы ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Обязательные испытания нового ГТО будут включать нормативы на скорость, выносливость, гибкость, силу. В комплекс, возможно, будет включена оценка знаний об истории физической культуры, гигиене занятий физкультуры, методик самостоятельных занятий. Реализация процесса должна полностью завершиться к 2017 году во всех возрастных категориях.

ГТО сегодня



- 1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)
- 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
- 3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
- 4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
- 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
- 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
- 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
- 8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.

ГТО сегодня

Современные знаки отличия ГТО будут трех видов – золотой, серебряный и бронзовый. Золотой знак отличия будет получен в случае, если выполнивший нормативы соответствующие серебряному знаку имеет спортивные звания и разряды не меньше юношеского второго.



И в заключение...

Хочешь быть таким? Тренируйся!

