

**ГТО -
прошлое
и настоящее**

Методические основы комплекса ГТО.



Будь готов !

**Система ГТО действовала в СССР
на протяжении 60 лет, начиная с 1931
года.**

В своей последней редакции, принятой в 1972 году советом министров, комплекс охватывал граждан Советского Союза пяти возрастных групп:

I ступень («Смелые и ловкие») — 10-13 лет,

II ступень («Спортивная смена») — 14-15 лет,

III ступень («Сила и мужество») — 16-18 лет,

Значки ГТО в СССР

В СССР было два вида значков — золотой и серебряный



Значки ГТО в России

- * В России к ним добавился еще и бронзовый значок ГТО



Отличия видов испытаний в СССР и в РОССИИ

СОХРАНИЛИ

1. подтягивание,
2. отжимание,
3. прыжки в длину с разбега или с места толчком двумя ногами,
4. бег на лыжах или кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов страны),
5. туристский поход на 5-15 км с проверкой туристских навыков, включая ориентирование на местности по карте и компасу, разжигание костра и способы преодоления препятствий.
6. стрельба, (раньше стреляли из малокалиберной винтовки) из пневматической винтовки или электронного оружия. У каждого участника будет 10 минут на пять зачетных выстрелов, которые должны производиться с 5 или 10 десяти метров из положения сидя или стоя.

Отличия видов испытаний в СССР и в РОССИИ

ДОБАВИЛИ

1. челночный бег
2. рывок гири массой 16 кг (для участников от 18 лет)
3. наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами. Задание считается выполненным, если участник касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.
4. Скандинавская ходьба

Методические рекомендации по проведению

- 1. Проводится в соревновательной обстановке.**
- 2. На этапах подготовки и выполнения осуществляется медицинский контроль.**
- 3. Перед тестированием проводится общая разминка участников**
- 4. Начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний**

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования

- 1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.**
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.**
- 3. Тестирование в силовых упражнениях:**
 - Подтягивание из виса локтями на широким

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ),
ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

**Одобрены на заседании Координационной
комиссии Министерства спорта
Российской**

**Федерации по введению и реализации
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
протоколом N 1 от 23.07.2014 пункт II/1**

ПРИНЦИПЫ ВФСК ГТО

- **добровольность и доступность;**
- **оздоровительная и личностно ориентированная направленность;**
- **обязательность медицинского контроля;**

**Только вперед, будь с
нами !**

*** В КОМПЛЕКС ГТО
ВКЛЮЧЕНЫ
19 ВИДОВ
ИСПЫТАНИЙ
(ТЕСТОВ)**

**Желаем всем успехов в
сдаче норм!**

