

«МЫ СДАЁМ ГТО!»

ЧТО ТАКОЕ ГТО?

«Готов к труду и обороне» (ГТО) — Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, программа физкультурной подготовки в России.

СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО.

1. 6 – 7 лет
2. 8 – 9 лет (2 – 3 классы)
3. 10 – 11 лет (4 – 5 классы)
4. 12 – 13 лет (6 – 7 классы)
5. 14 – 15 лет (8 – 9 классы)
6. 16 – 17 лет (10 – 11 классы)
7. 18 – 19 лет
8. 20 – 24 лет
9. 25 – 29 лет
10. 30 – 34 лет
11. 35 – 39 лет
12. 40 – 44 лет
13. 45 – 49 лет
14. 50 – 54 лет
15. 55 – 59 лет
16. 60 – 64 лет
17. 65 – 69 лет
18. 70 лет и старше



ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ГТО.



**ЗОЛОТОЙ
ЗНАК
ОТЛИЧИЯ**



**СЕРЕБРЯНЫЙ
ЗНАК
ОТЛИЧИЯ**



**БРОНЗОВЫЙ
ЗНАК
ОТЛИЧИЯ**

КАКИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА ДАЁТ ЗНАК ГТО ШКОЛЬНИКУ?

Значок ГТО даёт дополнительные баллы к результатам ЕГЭ при поступлении в вуз: за золотой значок – до 7 баллов, за серебряный – до 4, за бронзовый – до 2. Также обладатели золотых значков ГТО в некоторых вузах могут получать повышенную стипендию. Сдача нормативов комплекса – это отличная возможность повысить уровень физической подготовки и укрепить своё здоровье.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Для сдачи нормативов комплекса ГТО школьникам необходимо пройти регистрацию на сайте ГТО, получить медицинский допуск и принять участие в тестировании.

ПОГОВОРКИ О ГТО.

- «ГТО нам нужно сдать, чтоб здоровыми всем стать!».
- «ГТО сдать не боимся! Мы к здоровью с ним стремимся!».
- «Тренируйся постоянно, закаляйся смолоду! И тогда за ГТО наградой будет „золото“!».



ТЕСТЫ КОМПЛЕКСА ГТО.

Тесты подразделяют на **обязательные испытания** и **испытания по выбору**.

Виды тестов, входящие в состав комплекса, направлены на оценку уровня развития основных физических качеств человека:

1. СИЛА
2. ВЫНОСЛИВОСТЬ
3. БЫСТРОТА
4. ГИБКОСТЬ
5. КООРДИНАЦИЯ

А также владения прикладными умениями и навыками.



СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМ ГТО.

- Внимательно изучите нормативы ГТО для своей степени.
- Составьте индивидуальный план тренировок.
- Особенно важно проработать слабые стороны физической подготовки.
- Тренировка должна включать разминку, беговые и прыжковые упражнения, а также упражнения на гибкость.
- Сбалансированно питайтесь. В рационе должны быть белки (мясо, рыба, яйца), комплексные углеводы (овощи, фрукты, орехи) и жиры.
- Пейте достаточное количество воды и восполняйте потерю жидкости во время тренировок.
- Соблюдайте режим отдыха. Спите не менее 7 – 8 часов в день.