

ЧТО Я ДОЛЖЕН УМЕТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

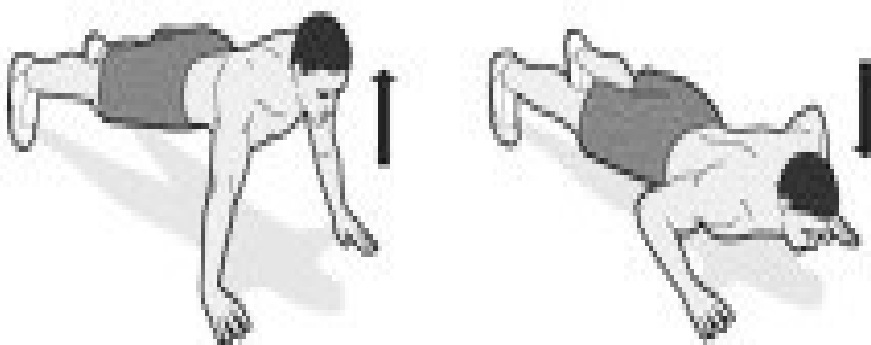
Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- одновременное разгибание рук.

ГТО Дзержинский район



Интересные факты о комплексе ГТО

11 марта 1931 года в СССР был официально учрежден спортивный комплекс под названием “Готов к труду и обороне”. Сокращенное название комплекса звучало очень угрожающе — ГТО. Британские “Таймс” написали по этому поводу: “У русских появилось новое секретное оружие под названием ГТО”.

Внешний вид значка. Удивительно, но внешний вид значка ГТО был разработан отнюдь не опытными дизайнерами (хотя, в Советском Союзе такой профессии не было), а сделал это обыкновенный школьник, 15-летний Михаил Ягуженский. И изначально значки чеканились из настоящих драгоценных металлов. Обладать значком ГТО было очень почетно.

Значок ГТО — был первой ступенью к полету в космос. Конечно, напрямую это не было связано, но каждый советский космонавт имел свой честно заработанный значок ГТО. Первый покоритель космоса Юрий Гагарин получил свой золотой значок, еще когда учился в ремесленном училище.

В 2004 году был проведен эксперимент с участием 6000 девушек и юношей. Который, к сожалению, с треском провалился — только 9% испытуемых сумели выполнить нормативы ГТО, которые родители, бабушки с дедушками легко сдавали во времена своей молодости.

В советские времена вряд ли можно было заставить ребенка после занятий в школе — дома. Сейчас же многие современные дети с дошкольного возраста предпочитают домашний досуг, и проводят много времени в гаджетах, а не на спортивных площадках. Уровень их двигательной активности настолько низок, что ребенку сложно пробежать 100 метров, чтобы не запыхаться.

Возрождение комплекса ГТО — это прежде всего, забота о подрастающем поколении, о состоянии его здоровья, готовности к трудовой активности и обороне.

ГТО ДЗЕРЖИНСКИЙ РАЙОН

