

# КОМПЛЕКС ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

( для 10 и 11 классов )



Учитель ОБЖ Лицей №1 Прусаков В.С.

Балаково 2014 г.



**С 1 сентября 2014 года в России  
начнут внедряться советские  
нормы физической подготовки  
"Готов к труду и обороне" (ГТО).**



- Советский спортивно-патриотический комплекс «Готов к труду и обороне» просуществовал в Советском союзе с 1931 по 1991 год и охватывал население с 10 до 60 лет. Нормативы, которые предписывалось выполнять в рамках комплекса, определялись согласно возрасту спортсменов. К 41-му году в стране насчитывалось более шести миллионов человек, готовых к труду и обороне. К 75-му году нормы комплекса выполняли уже свыше 58 миллионов.

# Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО)

состоял из



БГТО - 1 степени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 степени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 степени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 степени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет;

- Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.
- В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.
- Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход.
- Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО». Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

# **ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18 лет**

Требования:

1. Бег 100м юноши 13,6 , девушки 16,8 сек.
2. Бег 2000м девушки 10,00 мин.
3. Бег 3000м юноши 12,00 мин.
4. Подтягивание юноши 16 раз.
5. Подтягивание на низкой перекладине девушки 16 раз.
6. Сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа на полу девушки 14 раз..
7. Метнуть гранату весом 700 г на 32 м (для юношей).
8. Выполнить упражнение по стрельбе из малокалиберной винтовки (дистанция 25 м, 5 выстрелов) с результатом: из винтовки типа ТОЗ-8 - 30 очков, из винтовки типа ТОЗ-12 - 33 очка или из пневматической винтовки (дистанция 5 м, 5 выстрелов) с результатом 4 попадания в черный круг.
9. Проплыть 50 м: юношам - за 50 сек., девушкам - за 70 сек.
10. Пробежать на лыжах: 5 км - юношам за 27 мин., девушкам - 3 км за 19 мин. (только для районов со снежной зимой).

Примечание. Юноши выполняют упражнение по стрельбе только из малокалиберной винтовки, девушки - из малокалиберной или пневматической винтовки.





- Сдача требований и нормативов по установленным комплексом ГТО видам испытаний для учащейся, студенческой и трудящейся молодежи допризывного и призывного возрастов являлась обязательной.
- Лица среднего и старшего возрастов принимали участие в подготовке и выполнении комплекса ГТО на добровольной основе.



- Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) являлся основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, студенческой и трудящейся молодежи, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играл основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения тех лет.



# Почему Путин решил возродить систему ГТО?

**В марте 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась.**





- Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, да что там — 40 процентов призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих. Эти и другие тревожные цифры привел недавно лично **Владимир Путин**.



- Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Президент также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.



- Введение курса ГТО в школе пойдет на пользу, особенно если мотивировать молодежь так: без ГТО не выставляя школьникам оценку по физкультуре, без нее они **не получают аттестат и не смогут поступить в вуз.** (Фурсенко)



В марте этого года Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с **1 сентября 2014 года**. А правительству поручено разработать и утвердить план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.

# В российских школах появятся преподаватели по ГТО

Уже в следующем учебном году в школах появится новая штатная единица — тьютор (преподаватель) физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Соответствующее решение было принято Министерством образования и науки. По мнению сотрудников ведомства, в рамках выполнения этого решения предполагается провести конкурсный набор тьюторов и подготовить их через систему повышения квалификации из числа педагогических работников. Тьюторы будут отвечать за внедрение и интеграцию норм ГТО в учебном заведении, повышать мотивацию школьников к участию в массовом спорте и курировать все вопросы, связанные с физическим развитием учеников.



- В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
- В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.



- **Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.
- **Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- **Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.





## Определен дизайн знака ГТО

Правительство утвердило внешний вид знаков возрожденного комплекса ГТО. Они напоминают советские, но без серпа и молота. Трех уровням сложности соответствуют три цвета фона. 1 сентября тестирование комплекса начнется в образовательных учреждениях 12 регионов России. В 2017 году нормы ГТО будет сдавать вся Россия

Согласно принятому решению апробацию будут проводить Белгородская, Владимирская, Московская, Свердловская, Смоленская и Ярославская области, Республики Карелия, Марий Эл, Удмуртия, Мордовия и Татарстан, а также Красноярский край.

**Нормы затронут не только школьников, но и трудовые коллективы. Для начала страну поделят на возрастные категории. Каждой из них уже присвоили нескучные названия**



### Ступени Комплекса

- ✓ «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- ✓ «Стартуют все» (9-10 лет)
- ✓ «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- ✓ «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- ✓ «Сила и грация» (16-17 лет)
- ✓ «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- ✓ «Радость в движении» (30-39 лет)
- ✓ «Здоровое долголетие» (40-55 лет и старше)



### Новые испытания (тесты) Комплекса

1. Стрельба из пневматической и электронной винтовки
2. Тройной прыжок с места
3. Прыжок в длину с места
4. Тестирование гибкости
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для мальчиков, юношей
7. Рывок гири 16 кг

Особую систему кнутов и пряников разработают для школьников. Их спортивные достижения планируют обозначать соответствующей пометкой в аттестате. Именно на эту графу главного школьного документа начнут также смотреть в приемных комиссиях вузов, прогнозируют в министерстве.



### Примеры мотивации

- ✓ Разработка системы награждения на всех уровнях
- ✓ Создание полноценного бренда и линии атрибутики
- ✓ Материальное стимулирование, льготы при посещении объектов спорта
- ✓ Дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя)
- ✓ Организация мастер-классов с участием звезд спорта



### Перспектива к 2020 году

- ✓ Доля граждан, выполнивших нормативы и награжденных знаками Комплекса > 20%
- ✓ Доля граждан, занимающихся физической культурой и спортом по месту трудовой деятельности = 25%
- ✓ Доля учащихся и студентов, занимающихся физической культурой и спортом = 80%
- ✓ Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом = 20%
- ✓ Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие спортивные клубы = 60%

- **Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.
- Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.
- Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
- То же от 9 до 10 лет.
- То же от 11 до 12 лет.
- Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
- То же от 16 до 17 лет.
- Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
- То же от 30 до 39 лет.
- То же от 40 до 49 лет.
- То же от 50 до 59 лет.



# V ступень ГТО, 16 – 17 лет

№/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	
	или на 3 км (мин.,сек)	15.10	14.40	13.00	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок с места в длину толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейки (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16

## Испытания (тесты) по выбору

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 грамм (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 грамм (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин .., сек)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин.., сек)	25.40	25.00	23.40			
	или кросс на 3 км по пересечённой местности (мин.., сек)						
9.	Плавание на 50 метров (мин..,сек)	-	-	-	Без учёта времени		
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку – дистанция 10 метров (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку – дистанция 10 метров (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Количество видов испытаний ( тестов ) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний ( тестов ) которые необходимо выполнить для получения	6	7	8	6	7	8





- Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014 г. в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, **улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни населения.**

## Комментарии учителей:

- Работаю в школе учителем физической культуры почти 20 лет, ознакомилась с нормативами ГТО и делаю выводы, что около 80% моих учеников выполняют нормативы на «Золотой знак». Считаю, что нормативы не сложные, например юноши 9кл.(15 лет)выполняют прыжок с места все за 230 (21 чел),когда на «Золотой знак » надо всего 200, средний прыжок у ребят 240-260, лучший 276 и так прыгают 3чел. А подтягивание меньше 10 раз, они считают — это стыдно, подтягиваются от 15 до 30, 60м — средний результат в районе 8,4. Мне кажется, что нормативы ГТО должны быть выше, хотя бы на «Золотой знак», тогда стимул показывать высокие результаты возрастёт и возрастёт интерес к занятиям физической культуры.

# Спасибо за встречу!

