

ГТО

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



ЧТО ТАКОЕ ГТО?

- ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ (ГТО) — ПОЛНОЦЕННАЯ ПРОГРАММНАЯ И НОРМАТИВНАЯ ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ СТРАНЫ, НАЦЕЛЕННАЯ НА РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СПОРТА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАЦИИ.



ИЗ ИСТОРИИ ГТО.

- ЗАРОЖДЕНИЕ ГТО ПРИПАЛО НА ОЧЕНЬ УДАЧНЫЙ ПЕРИОД, В СТРАНЕ ВЕЛАСЬ ГРАЖДАНСКАЯ ВОЙНА, И ОЧЕНЬ ВАЖНО БЫЛО СПЛОТИТЬ НАРОД. НО С РАСПАДОМ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПРИШЕЛ И УПАДОК ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ГРАЖДАН, ЭТО БЫЛО УЖЕ НИКОМУ НЕ ИНТЕРЕСНО. В 1991 ГОДУ КОМПЛЕКС ПРЕКРАТИЛ СВОЕ ФАКТИЧЕСКОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ, ХОТЯ С ЮРИДИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ УПРАЗДНЕН НЕ БЫЛ.



Возрождение ГТО

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



В.В.Путин предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами.

СТУПЕНИ ГТО.

ПРИ СДАЧЕ НОРМ ГТО СУЩЕСТВУЕТ НЕСКОЛЬКО СТУПЕНЕЙ:

- **I СТУПЕНЬ- ШКОЛЬНИКИ 6-8 ЛЕТ**
- **II СТУПЕНЬ- ШКОЛЬНИКИ 9-10 ЛЕТ**
- **III СТУПЕНЬ- ШКОЛЬНИКИ 11-12 ЛЕТ**
- **IV СТУПЕНЬ- ШКОЛЬНИКИ 13-15 ЛЕТ**
- **V СТУПЕНЬ- ШКОЛЬНИКИ 16-17 ЛЕТ**



ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ.

Выполни
нормы
ГТО!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ. ПО ВЫБОРУ.



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

ЗОЛОТОЙ ЗНАК ОТЛИЧИЯ.



- ПРИКАЗ О ПРИСВОЕНИИ ЗОЛОТЫХ ЗНАЧКОВ ГТО ПОДПИСЫВАЕТ ЛИЧНО МИНИСТР СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ЕСЛИ ОНИ ОТНОСЯТСЯ К ЗОЛОТОМУ УРОВНЮ. ПОЛУЧЕНИЕ ЗОЛОТОГО ЗНАЧКА ВСЕГДА ПРОХОДИТ В ТОРЖЕСТВЕННОЙ ОБСТАНОВКЕ, ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИ УЧАСТИИ НЕСКОЛЬКИХ ПРЕТЕНДЕНТОВ НА ЕГО ПОЛУЧЕНИЕ. ИНОГДА ПОДОБНОЕ НАГРАЖДЕНИЕ ПРИУРОЧИВАЕТСЯ К КАКОМУ-ЛИБО ВАЖНОМУ СОБЫТИЮ, НАПРИМЕР, ДНЮ ГОРОДА. ДОЛЖНОСТНЫЕ ЛИЦА ТАКЖЕ ПРИСУТСТВУЮТ ПРИ ЭТОЙ ВАЖНОЙ ЦЕРЕМОНИИ.

СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАК ОТЛИЧИЯ.



- **ВТОРОЙ ПО СЛОЖНОСТИ ЗНАЧОК ГТО
ВЫПОЛНЕН В СОЧТАНИИ «СЕРЕБРА» И СИНЕГО
ФОНА.**

БРОНЗОВЫЙ ЗНАК ОТЛИЧИЯ.



- **ПОКРЫТИЕ БРОНЗОВОГО ЗНАЧКА - ИМИТАЦИЯ БРОНЗЫ. СТУПЕНЬ ЗНАКА ГТО, ЗАВИСЯЩАЯ ОТ ВОЗРАСТА СПОРТСМЕНА, И БЕГУЩИЙ АТЛЕТ ИЗОБРАЖАЮТСЯ НА ФОНЕ ЗЕЛЕНОВОГО ЦВЕТА.**



CyberLink
by PowerDirector

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

- **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ ПРОВОДИТСЯ НА ЛЮБОЙ РОВНОЙ ПЛОЩАДКЕ С ТВЕРДЫМ ПОКРЫТИЕМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ХОРОШЕЕ СЦЕПЛЕНИЕ С ОБУВЬЮ. НА РАССТОЯНИИ 10 М ПРОЧЕРЧИВАЮТСЯ ДВЕ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ – «СТАРТ» И «ФИНИШ».**



CyberLink
by PowerDirector

ПРЫЖОК ДЛИНУ С МЕСТА

- **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВУЮЩЕМ СЕКТОРЕ ДЛЯ ПРЫЖКОВ. МЕСТО ОТТАЛКИВАНИЯ ДОЛЖНО ОБЕСПЕЧИВАТЬ ХОРОШЕЕ СЦЕПЛЕНИЕ С ОБУВЬЮ. УЧАСТНИК ПРИНИМАЕТ ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ДАЛЕЕ – ИП): НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ, СТУПНИ ПАРАЛЛЕЛЬНО, НОСКИ НОГ ПЕРЕД ЛИНИЕЙ ИЗМЕРЕНИЯ. ОДНОВРЕМЕННЫМ ТОЛЧКОМ ДВУХ НОГ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ПРЫЖОК ВПЕРЕД. МАХ РУКАМИ РАЗРЕШЕН.**

Прыжок в длину с места

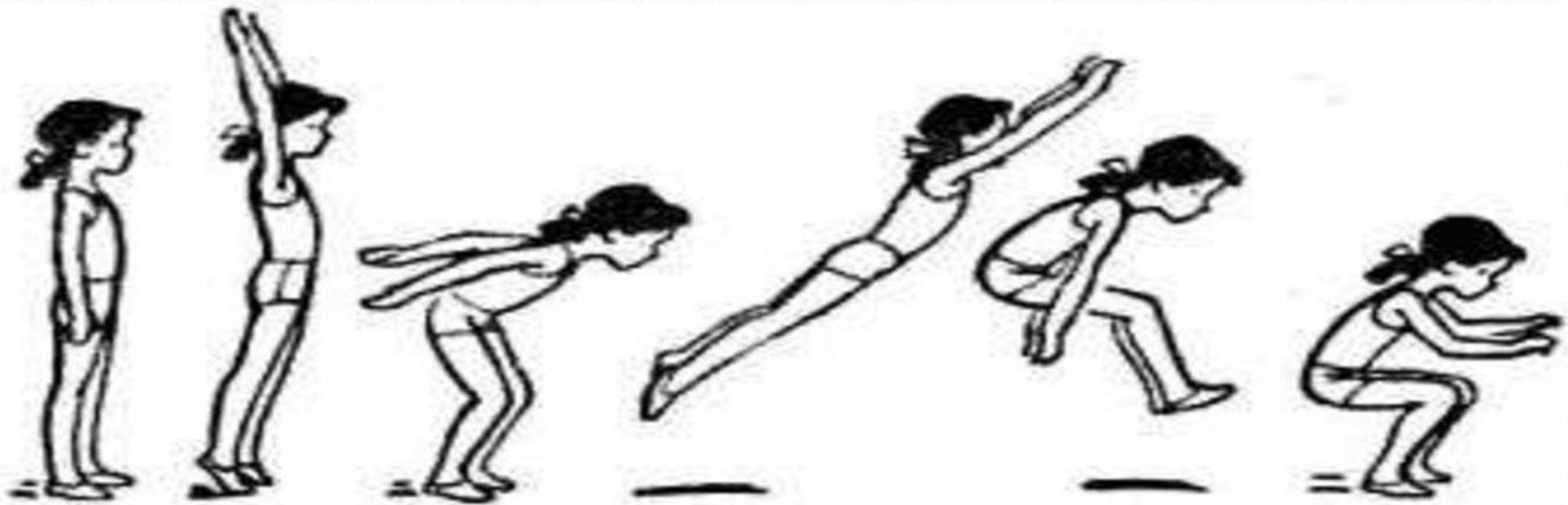
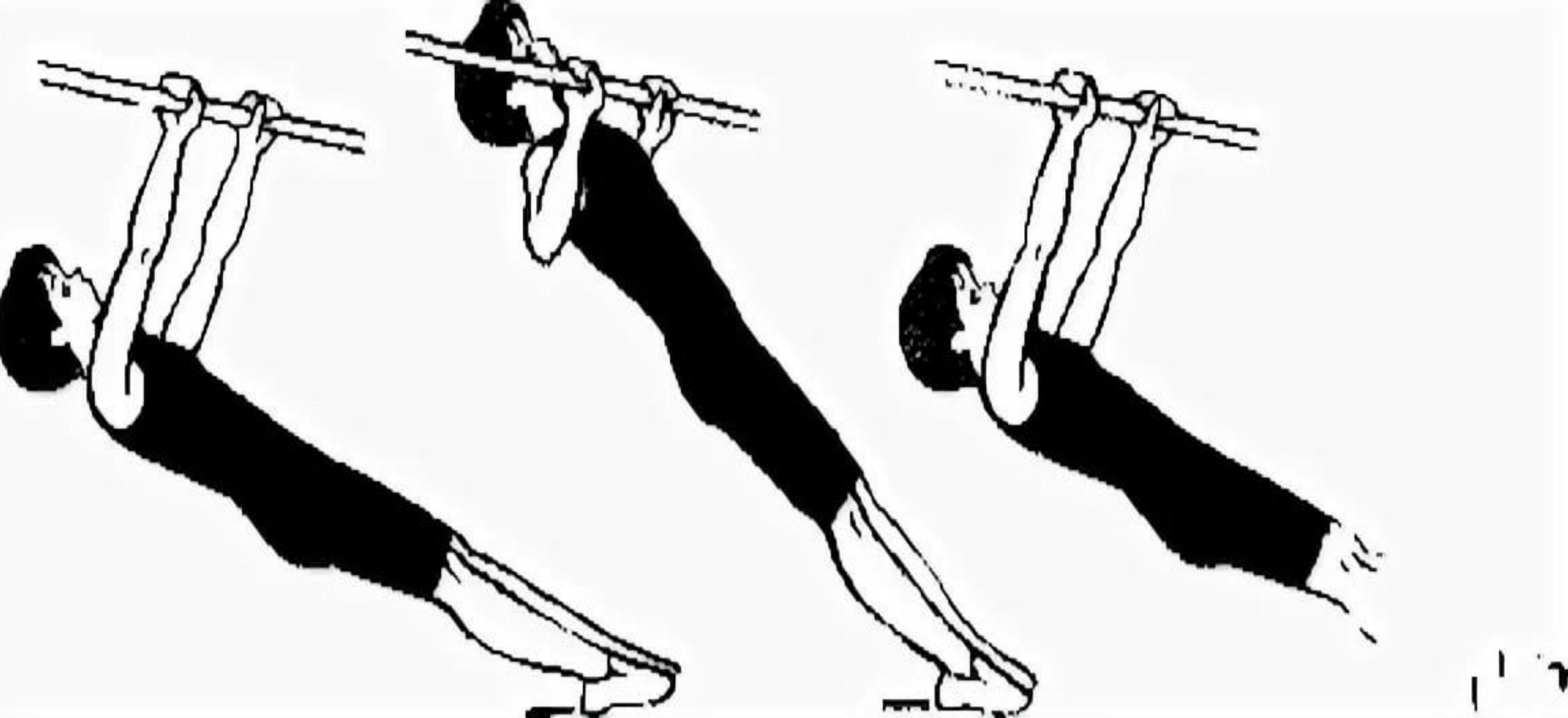


Рис. 2.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

- **ОШИБКИ:**
- **1) ПОДТЯГИВАНИЯ С РЫВКАМИ ИЛИ С ПРОГИБАНИЕМ ТУЛОВИЩА;**
- **2) ПОДБОРОДОК НЕ ПОДНЯЛСЯ ВЫШЕ ГРИФА ПЕРЕКЛАДИНЫ;**
- **3) ОТСУТСТВИЕ ФИКСАЦИИ НА 0,5 С ИП;**
- **4) РАЗНОВРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ РУК.**



ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

- **ОШИБКИ:**
- **1) ПОДТЯГИВАНИЕ РЫВКАМИ ИЛИ С МАХАМИ НОГ (ТУЛОВИЩА);**
- **2) ПОДБОРОДОК НЕ ПОДНЯЛСЯ ВЫШЕ ГРИФА ПЕРЕКЛАДИНЫ;**
- **3) ОТСУТСТВИЕ ФИКСАЦИИ НА 0,5 С ИП;**
- **4) РАЗНОВРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ РУК.**



CyberLink
by PowerDirector

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

ОШИБКИ:

- **1) КАСАНИЕ ПОЛА КОЛЕНЯМИ, БЕДРАМИ, ТАЗОМ;**
- **2) НАРУШЕНИЕ ПРЯМОЙ ЛИНИИ «ПЛЕЧИ – ТУЛОВИЩЕ – НОГИ»;**
- **3) ОТСУТСТВИЕ ФИКСАЦИИ НА 0,5 С ИП;**
- **4) ПООЧЕРЕДНОЕ РАЗГИБАНИЕ РУК;**
- **5) ОТСУТСТВИЕ КАСАНИЯ ГРУДЬЮ ПОЛА (ПЛАТФОРМЫ);**
- **6) РАЗВЕДЕНИЕ ЛОКТЕЙ ОТНОСИТЕЛЬНО ТУЛОВИЩА БОЛЕЕ ЧЕМ НА 45 ГРАДУСОВ.**



by Created with PowerDirector

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

- **ОШИБКИ:**
- **1) ОТСУТСТВИЕ КАСАНИЯ ЛОКТЯМИ БЕДЕР (КОЛЕНЕЙ);**
- **2) ОТСУТСТВИЕ КАСАНИЯ ЛОПАТКАМИ МАТА;**
- **3) ПАЛЬЦЫ РАЗОМКНУТЫ “ИЗ ЗАМКА”;**
- **4) СМЕЩЕНИЕ ТАЗА.**



CyberLink
by PowerDirector

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

- **ОШИБКИ:**
- **1) СГИБАНИЕ НОГ В КОЛЕНЯХ;**
- **2) ФИКСАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТА ПАЛЬЦАМИ ОДНОЙ РУКИ;**
- **3) ОТСУТСТВИЕ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТА В ТЕЧЕНИЕ 2 С.**



CyberLink
by PowerDirector

МЕТАНИЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ

- **ДЛЯ МЕТАНИЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЯЧ ВЕСОМ 57 Г.**
- **МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ ПРОИЗВОДИТСЯ С РАССТОЯНИЯ 6 М В ЗАКРЕПЛЕННЫЙ НА СТЕНЕ ГИМНАСТИЧЕСКИЙ ОБРУЧ ДИАМЕТРОМ 90 СМ. НИЖНИЙ КРАЙ ОБРУЧА НАХОДИТСЯ НА ВЫСОТЕ 2 М ОТ ПОЛА.**
- **УЧАСТНИКУ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПРАВО ВЫПОЛНИТЬ ПЯТЬ БРОСКОВ. ЗАСЧИТЫВАЕТСЯ КОЛИЧЕСТВО ПОПАДАНИЙ В ПЛОЩАДЬ, ОГРАНИЧЕННУЮ ОБРУЧЕМ.**



by CyberLink PowerDirector

ПЛАВАНИЕ

- ПЛАВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ В БАССЕЙНАХ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНО ОБОРУДОВАННЫХ МЕСТАХ НА ВОДОЕМАХ. РАЗРЕШЕНО СТАРТОВАТЬ С ТУМБОЧКИ, БОРТИКА ИЛИ ИЗ ВОДЫ. СПОСОБ ПЛАВАНИЯ – ПРОИЗВОЛЬНЫЙ. ПЛОВЕЦ ДОЛЖЕН КОСНУТЬСЯ СТЕНКИ БАССЕЙНА КАКОЙ-ЛИБО ЧАСТЬЮ ТЕЛА ПРИ ЗАВЕРШЕНИИ КАЖДОГО ОТРЕЗКА ДИСТАНЦИИ И НА ФИНИШЕ.
- ЗАПРЕЩЕНО:
 - 1) ИДТИ ЛИБО КАСАТЬСЯ ДНА НОГАМИ;
 - 2) ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ИЛИ СОХРАНЕНИЯ ПЛАВУЧЕСТИ РАЗДЕЛИТЕЛИ ДОРОЖЕК ИЛИ ПОДРУЧНЫЕ СРЕДСТВА;



by PowerDirector

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- **БЕГ ПРОВОДИТСЯ ПО ДОРОЖКАМ СТАДИОНА ИЛИ НА ЛЮБОЙ РОВНОЙ ПЛОЩАДКЕ С ТВЕРДЫМ ПОКРЫТИЕМ. БЕГ НА 30 М ВЫПОЛНЯЕТСЯ С ВЫСОКОГО СТАРТА, БЕГ НА 60 И 100 М – С НИЗКОГО ИЛИ ВЫСОКОГО СТАРТА. УЧАСТНИКИ СТАРТУЮТ ПО 2 – 4 ЧЕЛОВЕКА.**



БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

- **БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ПРОВОДИТСЯ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ СТАДИОНА ИЛИ ЛЮБОЙ РОВНОЙ МЕСТНОСТИ. МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ЗАБЕГА – 20 ЧЕЛОВЕК.**



БЕГ НА ЛЫЖАХ

- **БЕГ НА ЛЫЖАХ ПРОВОДИТСЯ СВОБОДНЫМ СТИЛЕМ НА ДИСТАНЦИЯХ, ПРОЛОЖЕННЫХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО НА МЕСТНОСТИ СО СЛАБО- И СРЕДНЕПЕРЕСЕЧЕННЫМ РЕЛЬЕФОМ. СОРЕВНОВАНИЯ ПРОВОДЯТСЯ В ЗАКРЫТЫХ ОТ ВЕТРА МЕСТАХ В СООТВЕТСТВИИ С САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ САНПИН 2.4.2.2821-10).**



by CyberLink PowerDirector

ЗАГАДКИ

- **ДЕРЕВЯННЫЕ ДОЩЕЧКИ**

МЧАТ МЕНЯ ПО ПОЛЮ К РЕЧКИ.

ПО СУГРОБАМ ВЫШЕ, НИЖЕ –

ЧТО СКОЛЬЗИТ ПО СНЕГУ?



ЛЫЖИ!



• **КЛЮШКОЙ ШАЙБУ ТОЧНО БЕЙ**

ЛЮБЯТ ВСЕ ИГРУ



ХОККЕЙ!



• **ПО ЛЫЖНЕ, С ВИНТОВКОЙ МЧАТСЯ,**

ПАРНИ, ДЕВУШКИ СТРЕЛОЙ.

БЬЮТ ПРИЦЕЛЬНО ПО МИШЕНЯМ,

ВОТ КАКОЙ НАШ



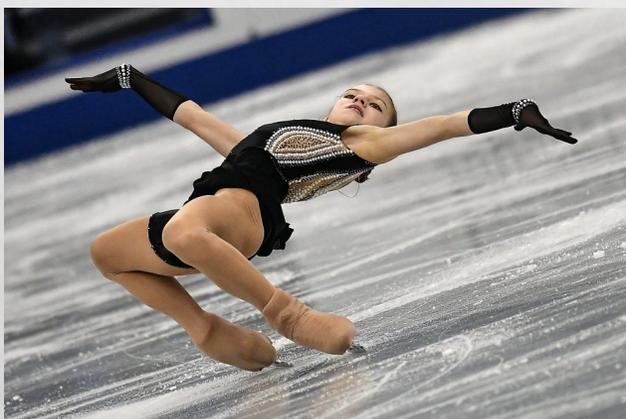
БИАТЛОН!



**НА ЛЬДУ ТАНЦУЕТ ФИГУРИСТ,
КРУЖИТСЯ, КАК ОСЕННИЙ ЛИСТ.
ЭХ, ХОРОШО КАТАЕТСЯ!
ЗАЛ ЗАТАИЛ ДЫХАНИЕ.
ВИД СПОРТА НАЗЫВАЕТСЯ...**



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ



• **ОН ЛЕЖАТЬ СОВСЕМ НЕ ХОЧЕТ.**

ЕСЛИ БРОСИТЬ, ОН ПОДСКОЧИТ.

ЧУТЬ УДАРИШЬ, СРАЗУ ВСКАЧЬ,

НУ, КОНЕЧНО – ЭТО ...



МЯЧ!



• СИЛАЧОМ Я СТАТЬ РЕШИЛ,

К СИЛАЧУ Я ПОСПЕШИЛ:

- РАССКАЖИТЕ ВОТ О ЧЕМ,

КАК ВЫ СТАЛИ СИЛАЧОМ?

УЛЫБНУЛСЯ ОН В ОТВЕТ:

- ОЧЕНЬ ПРОСТО. МНОГО ЛЕТ,

ЕЖЕДНЕВНО, ВСТАВ С ПОСТЕЛИ,

ПОДНИМАЮ Я ...



ГАНТЕЛИ!



● **ПАЛКА В ВИДЕ ЗАПЯТОЙ
ГОНИТ ШАЙБУ ПЕРЕД СОБОЙ.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ПОДТЯНИСЬ!
к движению!

