

# ГТО

Презентацию подготовила ученица 9в класса  
Трапезникова Вита

# Что такое ГТО?

- ▶ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.



# История возникновения ГТО

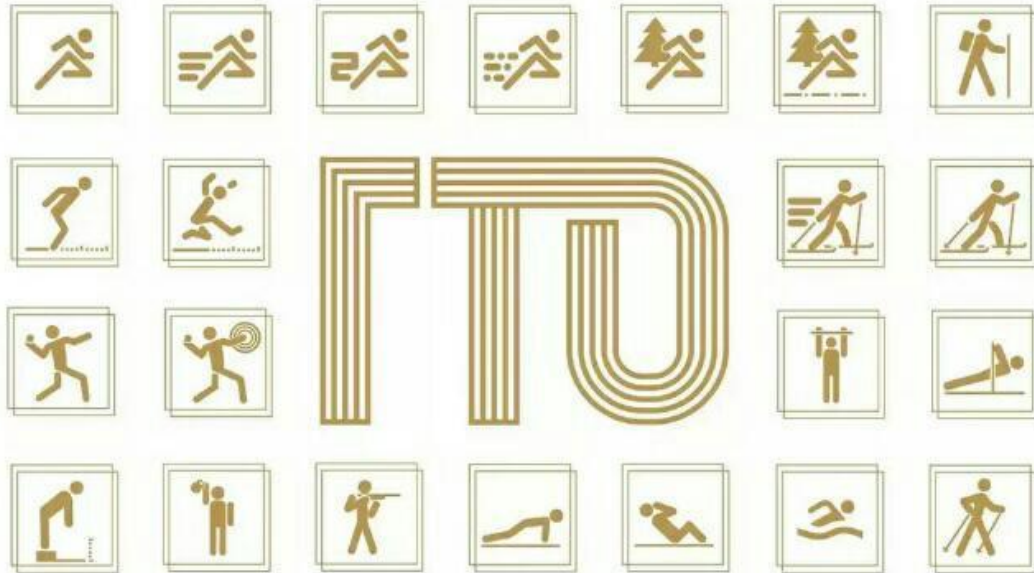
1929-1938г.

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи.



- ▶ Мужчины: I категория – с 18 до 25 лет, II категория – с 25 до 35 лет, III категория – с 35 лет и старше.
- ▶ Женщины: I категория – с 17 до 25 лет, II категория – с 25 до 32 лет, III категория – с 32 лет и старше.



# Ступени ГТО

- ▶ Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:
- ▶ бег на 100, 500 и 1000 метров;
- ▶ прыжки в длину и высоту;
- ▶ метание гранаты;
- ▶ подтягивание на перекладине;
- ▶ лазание по канату или шесту;
- ▶ поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;
- ▶ плавание;
- ▶ умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;
- ▶ умение грести 1 км;
- ▶ лыжи на 3 и 10 км;
- ▶ верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.





## Нормы ГТО 1 ступень

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег	9.8	9.1	10.4	9.6
	или Бег 30 метров	6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин)	8.30	8.00	9.00	8.30
	Или Лыжные гонки 2 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

- ▶ Первым обладателем знака ГТО I степени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников, первый заслуженный мастер спорта СССР чемпион России 1915 года, чемпион РСФСР 1918, 1919 и 1922 годов; чемпион СССР 1924, 1927-28, 1932-35 годов; чемпион Европы 1927 года по конькобежному спорту.



### Jacob Melnikoff







er en av Russlands aller fremste skøite-  
løpere og har deltatt i mange store løp  
her i Norge. Mange vil huske hans  
deltagelse i de store løp i Oslo, hvor  
han særlig gjorde sig bemerket i de  
lengste distanser over 5000 og 10000  
meter.

*Innleggsbilleder av denne serie fin-  
nes i følgende cigaretter:*

<b>Cromwell, rød</b>	<b>12,5 øre</b>
<b>Bankett</b>	<b>10 „</b>
<b>Cromwell, grøn</b>	<b>5,5 „</b>
<b>Kej, grøn</b>	<b>5,5 „</b>

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

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.



- ▶ Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й степени, стали десять командиров – слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М.В.Фрунзе, А. Маслову, В.Н.Поручаеву и другим.



Этим снимкам более трех десятков лет. Таковыми молодыми были в 1934 году Алексей Маслов, Александр Поручаев и Тайво Томмола (на снимках — слева направо), когда первыми в нашей стране они получили значок «Готов к труду и обороне».



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

III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (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 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8



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

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)  
**Ж Е Н Щ И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин. с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин. с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км(мин. с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин. с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (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 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

(возрастная группа от 18 до 29 лет)  
МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по переосеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (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 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8



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

**VII. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 30 до 39 лет)  
МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 3 км (мин, с)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.45	Без учета времени		0.48
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (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 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	7	6	7	7

\* Для бесснежных районов страны.

# ГТО в культуре

- ▶ Знак ГТО упоминается в поэме [С. Маршака](#) «[Рассказ о неизвестном герое](#)», он был на груди у парня, спасшего девочку от пожара.





# Кто может сдавать ГТО?

- ▶ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение **различными возрастными группами населения РФ** (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативов комплекса ГТО **по 3 уровням трудности**, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Факт вручения знака отличия Комплекса ГТО, соответствующего бронзовому, серебряному или золотому знаку и ступени Комплекса ГТО, подтверждается также вручением удостоверения на бумажном носителе.



# Какие испытания нужно пройти

- ▶ Примерами испытаний могут служить:
- ▶ бег на короткие дистанции;
- ▶ бег на выносливость;
- ▶ метание теннисного мяча в цель;
- ▶ метание снаряда на дальность;
- ▶ поднимание туловища из положения лежа на спине;
- ▶ наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами;
- ▶ подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
- ▶ подтягивание на высокой перекладине;
- ▶ прыжок в длину с места / с разбега;
- ▶ сгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания от пола);
- ▶ рывок гири;
- ▶ смешанное передвижение (бег, переходящий в ходьбу и обратно);
- ▶ челночный бег;
- ▶ плавание;
- ▶ стрельба из пневматической винтовки / электронного оружия;
- ▶ бег на лыжах;
- ▶ кросс по пересеченной местности (для бесснежных районов);
- ▶ туристический поход с проверкой туристических навыков;
- ▶ скандинавская ходьба



# Плавание и нормы ГТО

Ступень	Мальчики / Мужчины	Девочки / Женщины
<b>I</b>	<b>Плавание без учета времени</b>	
золото	15 метров	
серебро	10 метров	
бронза		
<b>II</b>	<b>Плавание без учета времени</b>	
золото	50 метров	
серебро	25 метров	
бронза		
<b>III</b>	<b>50 метров</b>	
золото	0:50	1:05
серебро	без учета времени	
бронза		
<b>IV</b>	<b>50 метров</b>	
золото	0:45	1:05
серебро	без учета времени	
бронза		
<b>V</b>	<b>50 метров</b>	
золото	0:41	1:10
серебро	без учета времени	
бронза		
<b>VI</b>	<b>50 метров</b>	
золото	18-24 года: 0:42, 25-29 лет: 0:43	18-24 года: 1:10, 25-29 лет: 1:14
серебро	без учета времени	
бронза		
<b>VII</b>	<b>50 метров</b>	
золото	30-34 года: 0:45, 35-39 лет: 0:48	30-34 года: 1:25, 35-39 лет: 1:30
серебро	без учета времени	
бронза		
<b>VIII</b>	<b>Плавание без учета времени</b>	
золото	50 метров	
<b>IX</b>	<b>Плавание без учета времени</b>	
золото	50 метров	
<b>X</b>	<b>Плавание без учета времени</b>	
золото	25 метров	
<b>XI</b>	<b>Плавание без учета времени</b>	
золото	25 метров	

# Правила сдачи норматива по плаванию ГТО

- ▶ Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.
- ▶ Старт осуществляется в зависимости от предпочтений: с тумбочки, с бортика или из воды.
- ▶ Способ плавания произвольный.
- ▶ Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.
- ▶ Запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.
- ▶ При плавании на 50 метров, выполните поворот любым способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

# ИСТОЧНИКИ

- ▶ <http://plavaem.info/gto.php>
- ▶ <https://www.gto.ru/>
- ▶ <https://www.gto.ru/history>
- ▶ [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2\\_%D0%BA\\_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83\\_%D0%B8\\_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5)
- ▶ Книги



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

