

# МЫ ГОТОВЫ К ГТО

Саратовская область, Базарно-Карабулакский район МБОУ «СОШ с. Хватовка». Учитель физической культуры Лазарев О. В.

# Библиография

- <http://www.kakprosto.ru/kak-892547-что-такое-gto>
- <http://dou25-ars.ru/gto-2/2015-04-15/novaya-zapis>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>
- <http://www.erast.ru/images/illustrations/kollektion/gto/az24.jpg>
- <http://спорт62.рф/2-uncategorised/86-stupeni-norm-gto-po-vozzrastam>

# Что такое ГТО?

ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Это нормативная основа физического воспитания, существовавшая с 1931 по 1991 год, которая вновь внедряется с 2014 года в России.

# История

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. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

# История

Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет. Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что сдача норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

# Знак ГТО

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» предложила установить всесоюзные испытания на право получения значка ГТО. На проект значка был объявлен открытый конкурс, в результате массового обсуждения был одобрен проект значка, предложенный 15-летним школьником В. Токтаровым. Окончательный вариант значка подготовил художник М.С. Ягужинский. Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

# Знак ГТО

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО до 1960 года изготавливались из бронзы, томпака или латуни, и покрывались горячими эмалями (клубазон). Знаки "Отличники ГТО СССР" изготавливались из серебра. После 1960 года начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



# Ступени норм ГТО

I ступень (6-8 лет)

II ступень (9-10 лет)

III ступень (11-12 лет)

IV ступень (13-15 лет)

V ступень (16-17 лет)

VI ступень (18-29 лет)

VII ступень (30-39 лет)

VIII ступень (40-49 лет)

IX ступень (50-59 лет)

X ступень (60-69 лет)

XI ступень (70 лет и старше)



# Нормы ГТО

## Нормативы ГТО для школьников (6-8 лет)

| №   | Упражнение  | МАЛЬЧИКИ<br>золотой<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>серебряный<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>бронзовый<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>золотой<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>серебряный<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>бронзовый<br>значок |
|-----|---|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1   | Бег на 30 метров<br>(секунд)  | 5,9                           | 6,7                              | 6,9                             | 6,2                          | 7,0                             | 7,2                            |
| 2   | Смешанное<br>передвижение<br>(1 километр)                                       | без учёта<br>времени          | без учёта<br>времени             | без учёта<br>времени            | без учёта<br>времени         | без учёта<br>времени            | без учёта<br>времени           |
| 3   | Прыжок в длину<br>с места (см)  | 140                           | 120                              | 115                             | 135                          | 115                             | 110                            |
| 4.1 | Подтягивание на<br>высокой перекладине<br>(кол-во раз)                          | 4                             | 3                                | 2                               | -                            | -                               | -                              |
| 4.2 | или подтягивание из<br>виса лёжа на низкой<br>перекладине (кол-во<br>раз)       | 13                            | 6                                | 5                               | 11                           | 5                               | 4                              |
| 5   | Отжимания: сгибание<br>и разгибание рук в<br>упоре лёжа на полу<br>(кол-во раз) | 17                            | 9                                | 7                               | 11                           | 5                               | 4                              |
| 6   | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами на<br>полу               | достать пол<br>ладонями       | достать пол<br>пальцами          | достать пол<br>пальцами         | достать пол<br>ладонями      | достать пол<br>пальцами         | достать пол<br>пальцами        |

# Нормы ГТО

## Нормативы ГТО для школьников (9-10 лет)

| №   | Упражнение  | МАЛЬЧИКИ<br>золотой<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>серебряный<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>бронзовый<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>золотой<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>серебряный<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>бронзовый<br>значок |
|-----|---|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1   | Бег на 60 метров<br>(секунд)  | 10,5                          | 11,6                             | 12,0                            | 11,0                         | 12,3                            | 12,9                           |
| 2   | Бег на 1 километр<br>(мин:сек)  | 4:50                          | 6:10                             | 7:10                            | 6:00                         | 6:30                            | 6:50                           |
| 3.1 | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 290                           | 220                              | 190                             | 260                          | 200                             | 190                            |
| 3.2 | или прыжок в длину<br>с места (см)  | 160                           | 140                              | 130                             | 150                          | 130                             | 125                            |
| 4.1 | Подтягивание на<br>высокой перекладине<br>(кол-во раз)                          | 5                             | 3                                | 2                               | -                            | -                               | -                              |
| 4.2 | или подтягивание из<br>виса лёжа на низкой<br>перекладине (кол-во<br>раз)       | -                             | -                                | -                               | 15                           | 9                               | 7                              |
| 5   | Отжимания: сгибание<br>и разгибание рук в<br>упоре лёжа на полу<br>(кол-во раз) | 16                            | 12                               | 9                               | 12                           | 7                               | 5                              |
| 6   | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами на<br>полу               | достать пол<br>ладонями       | достать пол<br>пальцами          | достать пол<br>пальцами         | достать пол<br>ладонями      | достать пол<br>пальцами         | достать пол<br>пальцами        |

# Нормы ГТО

## Нормативы ГТО для школьников (11-12 лет)

| №   | Упражнение  | МАЛЬЧИКИ<br>золотой<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>серебряный<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>бронзовый<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>золотой<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>серебряный<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>бронзовый<br>значок |
|-----|---|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1   | Бег на 60 метров<br>(секунд)  | 9,9                           | 10,8                             | 11,0                            | 10,3                         | 11,2                            | 11,4                           |
| 2   | Бег на 2 километра<br>(мин:сек)   | 9:30                          | 10:00                            | 10:25                           | 11:30                        | 12:00                           | 12:30                          |
| 3.1 | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 330                           | 290                              | 280                             | 300                          | 260                             | 240                            |
| 3.2 | или прыжок в длину<br>с места (см)  | 175                           | 160                              | 150                             | 165                          | 145                             | 140                            |
| 4.1 | Подтягивание на<br>высокой перекладине<br>(кол-во раз)                    | 7                             | 4                                | 3                               | -                            | -                               | -                              |
| 4.2 | или подтягивание из<br>виса лёжа на низкой<br>перекладине (кол-во<br>раз) | -                             | -                                | -                               | 17                           | 11                              | 9                              |
| 4.3 | или сгибание и<br>разгибание рук в упоре<br>лёжа на полу (кол-во<br>раз)  | 20                            | 14                               | 12                              | 14                           | 8                               | 7                              |

# Нормы ГТО

## Нормы ГТО для школьников (13-15 лет)

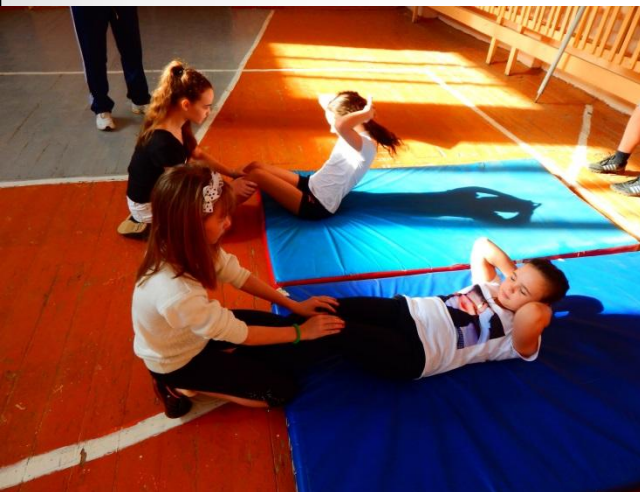
| №   | Упражнение  | МАЛЬЧИКИ<br>золотой<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>серебряный<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>бронзовый<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>золотой<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>серебряный<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>бронзовый<br>значок |
|-----|---|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1   | Бег на 60 метров<br>(секунд)  | 8,7                           | 9,7                              | 10,0                            | 9,6                          | 10,6                            | 10,9                           |
| 2.1 | Бег на 2 километра<br>(мин:сек)   | 9:00                          | 9:30                             | 9:55                            | 11:00                        | 11:40                           | 12:10                          |
| 2.2 | или бег на 3 километра  | без учёта<br>времени          | без учёта<br>времени             | без учёта<br>времени            | -                            | -                               | -                              |
| 3.1 | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 390                           | 350                              | 330                             | 330                          | 290                             | 280                            |
| 3.2 | или прыжок в длину<br>с места (см)  | 200                           | 185                              | 175                             | 175                          | 155                             | 150                            |
| 4.1 | Подтягивание на высокой<br>перекладине (кол-во раз)                           | 10                            | 6                                | 4                               | -                            | -                               | -                              |
| 4.2 | или подтягивание из виса<br>лёжа на низкой<br>перекладине (кол-во раз)        | -                             | -                                | -                               | 18                           | 11                              | 9                              |
| 4.3 | или сгибание и<br>разгибание рук в упоре<br>лёжа на полу (кол-во раз)         | -                             | -                                | -                               | 15                           | 9                               | 7                              |
| 5   | Поднимание туловища<br>из положения лёжа на<br>спине (кол-во раз за<br>1 мин) | 47                            | 36                               | 30                              | 40                           | 30                              | 25                             |
| 6   | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами на полу                | достать пол<br>ладонями       | достать пол<br>пальцами          | достать пол<br>пальцами         | достать пол<br>ладонями      | достать пол<br>пальцами         | достать пол<br>пальцами        |

# Нормы ГТО

## Нормы ГТО для школьников (16-17 лет)

| №   | Упражнение  | МАЛЬЧИКИ<br>золотой<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>серебряный<br>значок | МАЛЬЧИКИ<br>бронзовый<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>золотой<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>серебряный<br>значок | ДЕВОЧКИ<br>бронзовый<br>значок |
|-----|---|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 1   | Бег на 100 метров<br>(секунд)   | 13,8                          | 14,3                             | 14,6                            | 16,3                         | 17,6                            | 18,0                           |
| 2.1 | Бег на 2 километра<br>(мин:сек)   | 7:50                          | 8:50                             | 9:20                            | 9:50                         | 11:20                           | 11:50                          |
| 2.2 | или бег на 3 километра<br>(мин:сек)                                       | 13:10                         | 14:40                            | 15:10                           | -                            | -                               | -                              |
| 3.1 | Прыжок в длину<br>с разбега (см)  | 440                           | 380                              | 360                             | 360                          | 320                             | 310                            |
| 3.2 | или прыжок в длину<br>с места (см)  | 230                           | 210                              | 200                             | 185                          | 170                             | 160                            |
| 4.1 | Подтягивание на высокой<br>перекладине (кол-во раз)                       | 13                            | 10                               | 8                               | -                            | -                               | -                              |
| 4.2 | или рывок гири 16кг (кол-во<br>раз)                                       | 35                            | 25                               | 15                              | -                            | -                               | -                              |
| 4.3 | или подтягивание из виса<br>лёжа на низкой<br>перекладине (кол-во раз)    | -                             | -                                | -                               | 19                           | 13                              | 11                             |
| 4.4 | или сгибание и разгибание<br>рук в упоре лёжа на полу<br>(кол-во раз)     | -                             | -                                | -                               | 16                           | 10                              | 9                              |
| 5   | Поднимание туловища из<br>положения лёжа на спине<br>(кол-во раз за 1мин) | 50                            | 40                               | 30                              | 40                           | 30                              | 20                             |
| 6   | Наклон вперед из<br>положения стоя с прямыми<br>ногами на скамье (см)     | +13                           | +8                               | +6                              | +16                          | +9                              | +7                             |

# ГТО в нашей школе



# Праздник ГТО

Также в нашей школе проводился праздник посвященный возрождению ГТО

