



«ГТО – ПУТЬ К УСПЕХУ»

Москаева Раиса Григорьевна
учитель физической культуры
МБОУ СШ № 1
г. Волжский

**ГТО - ЭТО ОБЩЕРОССИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» - ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПОДГОТОВКИ,
КОТОРАЯ СУЩЕСТВОВАЛА В НАШЕЙ СТРАНЕ
С 1931 ГОДА ПО 1991 ГОДА**



«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
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.



ГОРЖУСЬ ТОБОЙ, ОТЕЧЕСТВО!

Обновленная
расшифровка ГТО
звучит как:
«Горжусь тобой,
Отечество!»
Это название-
призыв оказалось
более личным,
более теплым, в
нем напрямую
упоминается
святое для
русского человека
слово «Отечество»



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.



ЦЕЛЬ:

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ, ВСЕСТОРОННЕЕ ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Задачи:

Способствовать формированию высокого морального и духовного облика людей, их гармоничному развитию и помогать сохранять на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность.



ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ НЕРАЗДЕЛИМЫ!

I СТУПЕНЬ - «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ»

(1-2 КЛАССЫ 6-8 ЛЕТ)

- **Виды испытаний (тесты)**
МАЛЬЧИКИ
- **Обязательные испытания (тесты)**
- - Челночный бег 3x10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)
- - Смешанное передвижение (1 км)(без учёта времени)
- - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- - Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
- - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- **Испытания (тесты) по выбору**
- - Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
- - Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
- или на 2 км
- или кросс на 1 км по пересеченной местности
- - Плавание без учета времени (м)

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса

Бронзовый знак-5

Серебряный знак-6

Золотой знак-7

I СТУПЕНЬ - «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ» ДЕВОЧКИ

Обязательные испытания (тесты)

- Челночный бег 3x10 м (сек.)
или бег на 30 м (сек.)
- Смешанное передвижение (1 км)(без учёта времени)
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

- **Испытания (тесты) по выбору**
- - Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)
- - Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
- или на 2 км
- или кросс на 1 км по пересеченной местности
- - Плавание без учета времени (м)



ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ - В СООТВЕТСТВИИ С ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ СТАНДАРТОМ.

Рекомендации к недельному двигательному режиму:

- Утренняя гимнастика
- Обязательные учебные занятия в образовательных организациях
- Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)
- Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях
- Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов.



I ступень, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6



III ступень, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7



V ступень, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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.) или на 3 км (мин., сек.)	9.20 15.10	8.50 14.40	7.50 13.10	11.50 -	11.20 -	9.50 -
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	360 200	380 210	440 230	310 160	320 170	360 185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8 15 - -	10 25 - -	13 35 - -	- - 11 9	- - 13 10	- - 19 16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27 -	32 -	38 -	- 13	- 17	- 21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) или кросс на 3 км по пересеченной местности* или кросс на 5 км по пересеченной местности*	- 25.40 - Без учета времени	- 25.00 - Без учета времени	- 23.40 - Без учета времени	19.15 - Без учета времени -	18.45 - Без учета времени -	17.30 - Без учета времени -
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15 18	20 25	25 30	15 18	20 25	25 30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

II СТУПЕНЬ - «СТАРТУЮТ ВСЕ»
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 3-4 КЛАССОВ, 9-10 ЛЕТ)
МАЛЬЧИКИ

- **Виды испытаний (тесты)**
Обязательные испытания (тесты)
- - Бег на 60 м (сек.)
- - Бег на 1 км (мин., сек.)
- - Прыжок в длину с разбега (см)
- или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- - Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- **Испытания (тесты) по выбору**
- - Метание мяча весом 150 г (м)
- - Бег на лыжах на 1 км
- или на 2 км
- или кросс на 2 км по пересеченной местности
- - Плавание без учета времени (м)

II СТУПЕНЬ - «СТАРТУЮТ ВСЕ»
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 3-4 КЛАССОВ, 9-10 ЛЕТ)
ДЕВОЧКИ

- **Обязательные испытания (тесты)**
- - Бег на 60 м (сек.)
- - Бег на 1 км (мин., сек.)
- - Прыжок в длину с разбега (см)
- или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- - Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
- - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- - Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- **Испытания (тесты) по выбору**
- - Метание мяча весом 150 г (м)
- - Бег на лыжах на 1 км
- или на 2 км
- или кросс на 2 км по пересеченной местности
- - Плавание без учета времени (м)



II ступень, 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени	Без учета времени Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

ЗНАЧОК ГТО = 10 БАЛЛОВ К ЕГЭ

Абитуриенты 2016 года

Дополнительные 10 баллов смогут получить следующие категории абитуриентов:

обладатели золотого и серебряного знака ГТО при поступлении в ВУЗы любого профиля;

получившие при окончании школы аттестат с отличием;

волонтеры; участники физкультурных мероприятий,

творческих конкурсов, олимпиад; абитуриенты, получившие высокую оценку в ВУЗе за предъявленное сочинение, которое они написали в 11-ом классе школы.

обладатели бронзового знака ГТО, последовательно выполнившие нормы ГТО для каждой возрастной группы, могут быть признаны участниками физкультурных мероприятий и также получить дополнительные 10 баллов.

Источники

<http://www.myshared.ru/slide/629031/>

<http://www.myshared.ru/slide/983226/#>

<http://yandex.ru/yandsearch?text=картинки гто для школьников>

<http://yandex.ru/yandsearch?text=нормы гто для школьников>