

# Мы снова сдаём ГТО



Презентацию подготовила  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Арсентьева О.Ф.

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

**Готов к Труду и Обороне!  
Горжусь Тобой Отчествово!**

# Указ президента России



- В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО,
- Указ Президента Владимира Владимировича Путина о ГТО.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

В указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

# Цели и задачи 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.



# Содержание ВФСК «ГТО»

**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 навыки, связанные с двигательным режимом.





# Содержание ВФСК «ГТО»

**1 ступень** Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.

**2 ступень** Мальчики и девочки от 9 до 10 лет.

**3 ступень** Мальчики и девочки от 11 до 12 лет.

**4 ступень** Юноши и девушки от 13 до 15 лет.

**5 ступень** Юноши и девушки от 16 до 17 лет.

**6 ступень** Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.

**7 ступень** Мужчины и женщины от 30 до 39 лет.

**8 ступень** Мужчины и женщины от 40 до 49 лет.

**9 ступень** Мужчины и женщины от 50 до 59 лет.

**10 ступень** Мужчины и женщины от 60 до 69 лет.

**11 ступень** Мужчины и женщины старше 70 лет.



# Нормы ГТО

## 1 ступень

I СТУПЕНЬ  
(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)   | Мальчики             |                      |                      | Девочки              |                      |                      |
|---|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|   |  | Бронзовый знак       | Серебряный знак      | Золотой знак         | Бронзовый знак       | Серебряный знак      | Золотой знак         |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 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 |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 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                    |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



**II СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| № п/п   | Виды испытаний (тесты)   | Мальчики             |                      |                      | Девочки              |                      |                      |
|---|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|   |  | Бронзовый знак       | Серебряный знак      | Золотой знак         | Бронзовый знак       | Серебряный знак      | Золотой Знак         |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b>   |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 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 |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>  |  |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 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  | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
|   | 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    |
| 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                    |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



# И вновь сдаём мы ГТО

ГТО — это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза.

Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости.



## Знак ГТО на груди у него...



- Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР главной задачей молодой страны. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.
- Для этих целей в 1920 году в Москве создается военно-научное общество (ВНО) .

# Развитие ГТО в 30-е годы

Начиная с 1931 года активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность. 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. Желаящие заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.







В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил **Яков Мельников, конькобежец**, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР, **Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой**.



Конкурс  
рисунков  
Мы сдаём ГТО





# Викторина о спорте.

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?

2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?

3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?

4. Как называется покров футбольного поля?

5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?

6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?

7. Наказание в спортивных играх.

8. Палка для игры в городки.

9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"

10. Что стремится установить спортсмен?

- Гонка
- Биатлон
- 4 года
- Газон
- Баскетбольный
- 3
- Удаление
- Бита
- Девиз Олимпийских игр
- Рекорд

- 11. Как часто проводятся Олимпийские игры?
  - 12. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» ?
  - 13. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?
  - 14. Страна зимних олимпийских игр 2014?
- 1 раз в четыре года
  - Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт
  - Символ дружбы пяти континентов
  - Россия



**Желаем всем  
НОВЫХ рекордов  
и здоровья!**

