

МБОУ «Центр образования с.  
Мейныпильгыно»

# И ещё раз о ГТО



**Презентацию подготовил:**  
учитель физической культуры и ОБЖ  
Федоров Вячеслав Анатольевич

2016 г.



# Рассматриваемые вопросы:

- Что вам даст ГТО?
- Что нужно для прохождения тестирования ГТО?
- Как делятся нормативы ГТО?
- Какие необходимо пройти виды испытаний?
- Что нужно делать, чтобы сдать нормы ГТО на один из значков?

# Что вам даст ГТО?



**ГТО - путь к здоровью**

# Что вам даст ГТО?

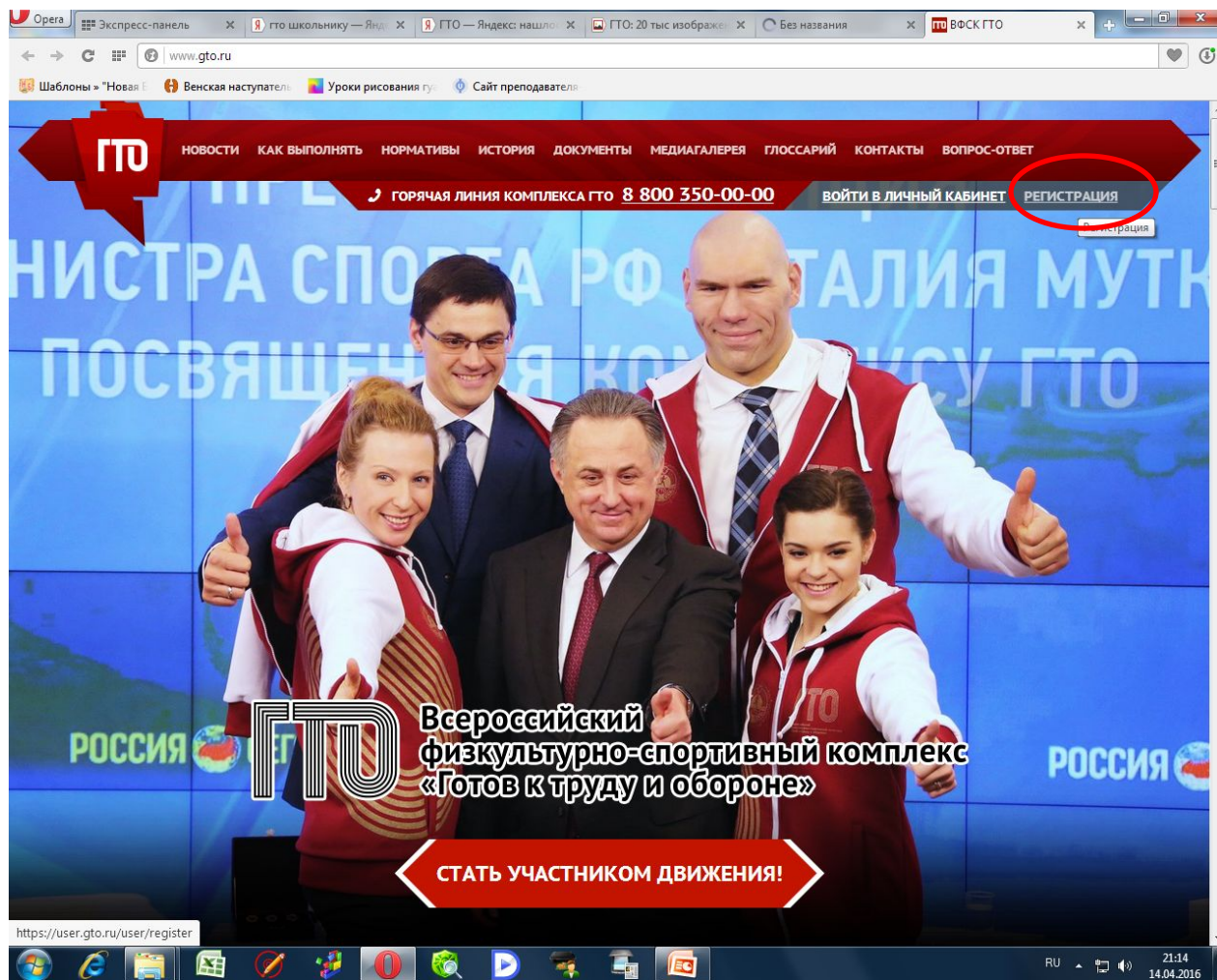
- Улучшение своих физических и двигательных качеств
- Улучшение своего здоровья
- Рост в глазах своих ровесников и сверстников
- Дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы и ССУЗы (+2, в некоторых + 5)





# Что нужно для прохождения тестирования ГТО?

1. Самостоятельно зарегистрироваться на Всероссийском сайте ВФСК ГТО [gto.ru](http://gto.ru) в соответствии с инструкцией; получить **ID – номер**, сообщить его учителю физической культуры



# Что нужно для прохождения тестирования ГТО?

2. Определиться с выбором сдаваемых испытаний, в соответствии с возрастной ступенью – сообщить его учителю физической культуры



# Что нужно для прохождения тестирования ГТО?

3. Получить справку из Участковой больницы о допуске к сдаче норм ГТО (в справке обязательно: прописано «Допущен к сдаче норм комплекса ВФСК ГТО», круглая печать врача, штамп мед.учреждения)



## Справка –допуск

Дана \_\_\_\_\_ г.р., в том, что он (она) по состоянию здоровья и физической подготовки допускается к сдаче нормативов комплекса ГТО.

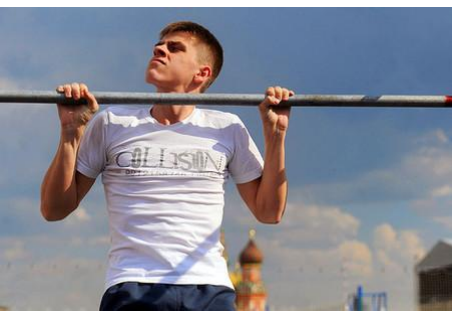
Врач \_\_\_\_\_ (личная печать)

Дата, печать медицинской организации

# Что нужно для прохождения тестирования ГТО?

4. При регистрации в день прохождения испытаний в Центре тестирования иметь при себе необходимые документы:

- документ (или копия), удостоверяющий личность
- медицинский допуск (справка) из Участковой больницы к сдаче норм ВФСК ГТО – оригинал!
- **ID – номер** участника комплекса ВФСК ГТО





# Нормативы ГТО

- 1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)
- 2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)
- 3 ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)
- 4 ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)
- 5 ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)



# Виды испытаний

## 6-8 лет:

### обязательные:

- Челночный бег 3x10 м (с) или бег на 30 м (с)
- Смешанное передвижение (1 км)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

### по выбору:

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)
- Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
- Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
- Плавание без учета времени (м)

# Виды испытаний

## 9-10 лет:

### обязательные:

- Бег на 60 м (с)
- Бег на 1 км (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

### по выбору:

- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Метание мяча весом 150 г (м)
- Бег на лыжах на 1 км (мин, с) или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности
- Плавание без учета времени (м)

# Виды испытаний 11-12 лет:

## обязательные:

- Бег на 60 м (с)
- Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

## по выбору:

- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Метание мяча весом 150 г (м)
- Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
- Плавание 50 м (мин, с)
- Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м
- Туристский поход с проверкой туристских навыков



# Виды испытаний 13-15 лет:

## обязательные:

- Бег на 60 м (с)
- Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

## по выбору:

- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
- Метание мяча весом 150 г (м)
- Бег на лыжах на 3 км(мин, с) или на 5 км(мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности
- Плавание на 50 м(мин, с)
- 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)
- Туристский поход с проверкой туристских навыков

# Виды испытаний 16-17 лет:

## обязательные:

- Бег на 100 м (с)
- Бег на 2 км(мин, с) или на 3 км(мин, с)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)

## по выбору:

- Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)
- Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)
- Бег на лыжах на 3 км(мин, с) или на 5 км(мин, с) или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности
- Плавание на 50 м(мин, с)
- 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)
- Туристский поход с проверкой туристских навыков

# Что нужно делать, чтобы сдать нормы ГТО на один из значков?

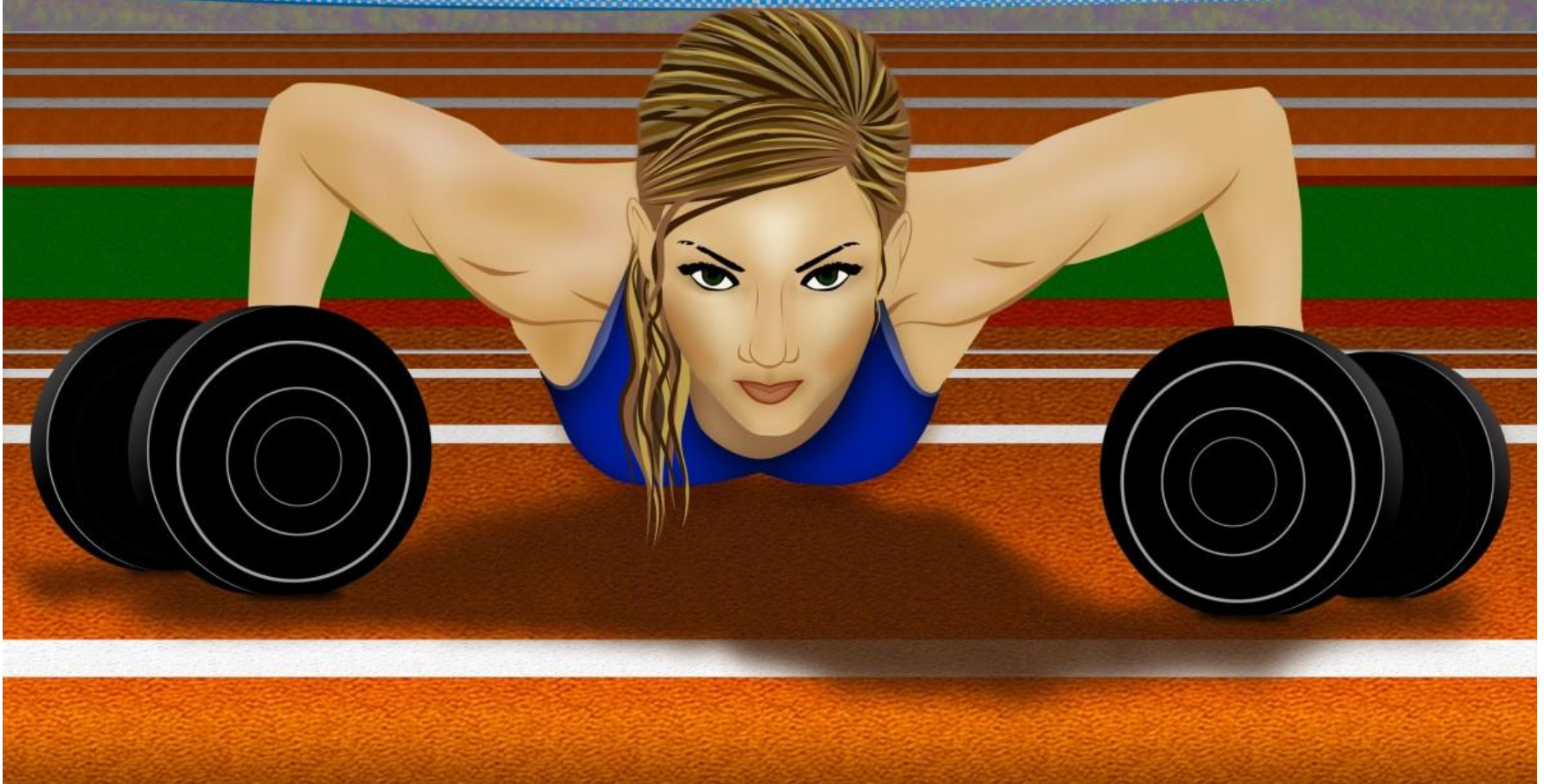


1. Делать дома утреннюю гимнастику
2. Посещать уроки физкультуры в школе и добросовестно выполнять задания
3. Двигаться в течение перемен, а не играть с гаджетами
4. Посещать спортивные секции
5. Участвовать в школьных спортивных соревнованиях
6. Играть возле дома или на спортивной площадке в подвижные игры с друзьями
7. Ходить в походы



# Запомни!

В красивой фигуре важнее всего  
Отличная сдача норм ГТО!





**ГОТОВЬСЯ С ДЕТСТВА  
ТЫ К ТРУДУ И ОХРАНЯЙ  
СВОЮ СТРАНУ!**





**Мы ждём тебя на  
тестировании ГТО!**



# Интернет – ресурсы:

- <https://im3-tub-ru.yandex.net/i?id=bd3863228b25cbcd1f4fa9d81c220c40&n=33&h=215&w=204>
- <http://школа291.пф/wp-content/uploads/2015/11/gto.png>
- <https://im2-tub-ru.yandex.net/i?id=1cecf3677ee9e52c96d2ab5e25247475&n=33&h=215&w=323>
- <https://im1-tub-ru.yandex.net/i?id=f04c0a7eaec3096b4eb8bd1e25b17583&n=33&h=215&w=298>
- [http://www.agregator.pro/foto/putin-podpisal-zakon-o-vozhdenii-norm---gto.3809309.2015\\_10\\_07.jpg](http://www.agregator.pro/foto/putin-podpisal-zakon-o-vozhdenii-norm---gto.3809309.2015_10_07.jpg)