

# ГТО в школе

*ГТО Готов к Труд и Обороне!  
Горжусь Тобой Отечество!*

Презентацию подготовили учителя физической культуры школы №28 города Воронежа  
Лукиянова Ирина Владимировна,  
Дробышева Татьяна Сергеевна

# Указ президента

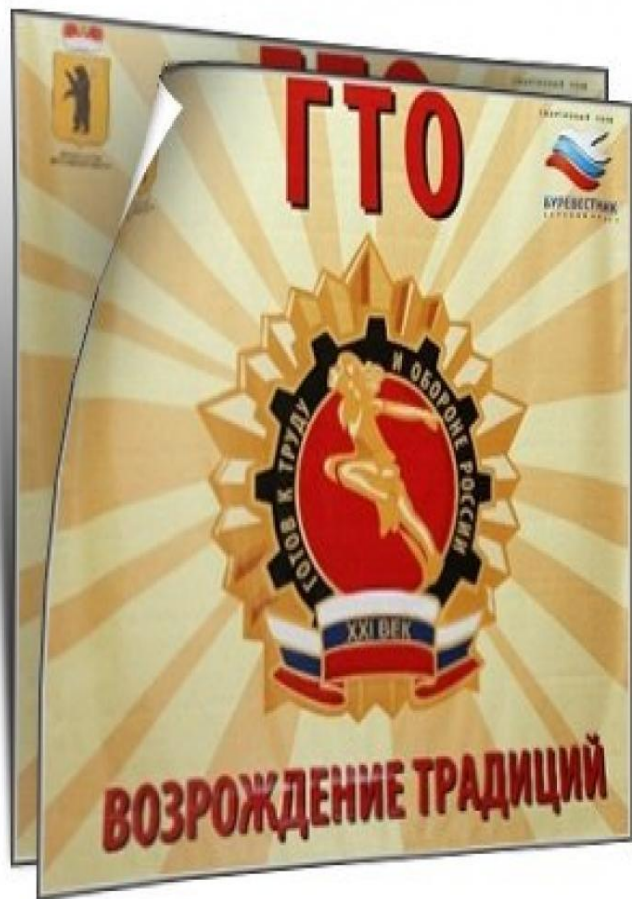


- Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

- Также 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.

- Также глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году. Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО.

# 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. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. 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 абитуриента .

# История развития ГТО.



**История ГТО в СССР**

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

# Цели и задачи ГТО.



Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы.

# Знания и умения.

- Знания и умения в соответствии с федеральным государственным стандартом влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

# **Ступени Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

**I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет)**

**II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет)**

**III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет)**

**IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет)**

**V ступень: 10 - 11 классы (16 - 17 лет)**

# Кто допускается к сдаче ГТО?



Допускаются лица: относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.



# Обязательные испытания (на примере V ступени)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

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

V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (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

Скорость

Выносливость

Сила

Гибкость

# Испытания по выбору (на примере V ступени)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ

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

V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
7.	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
8.	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
9.	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	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)	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

Скоростно-  
силовые  
возможности

Координационные  
способности

Прикладные  
навыки

# Преимущества для поступающих в ВУЗы и студентов (из постановления правительства Российской федерации)



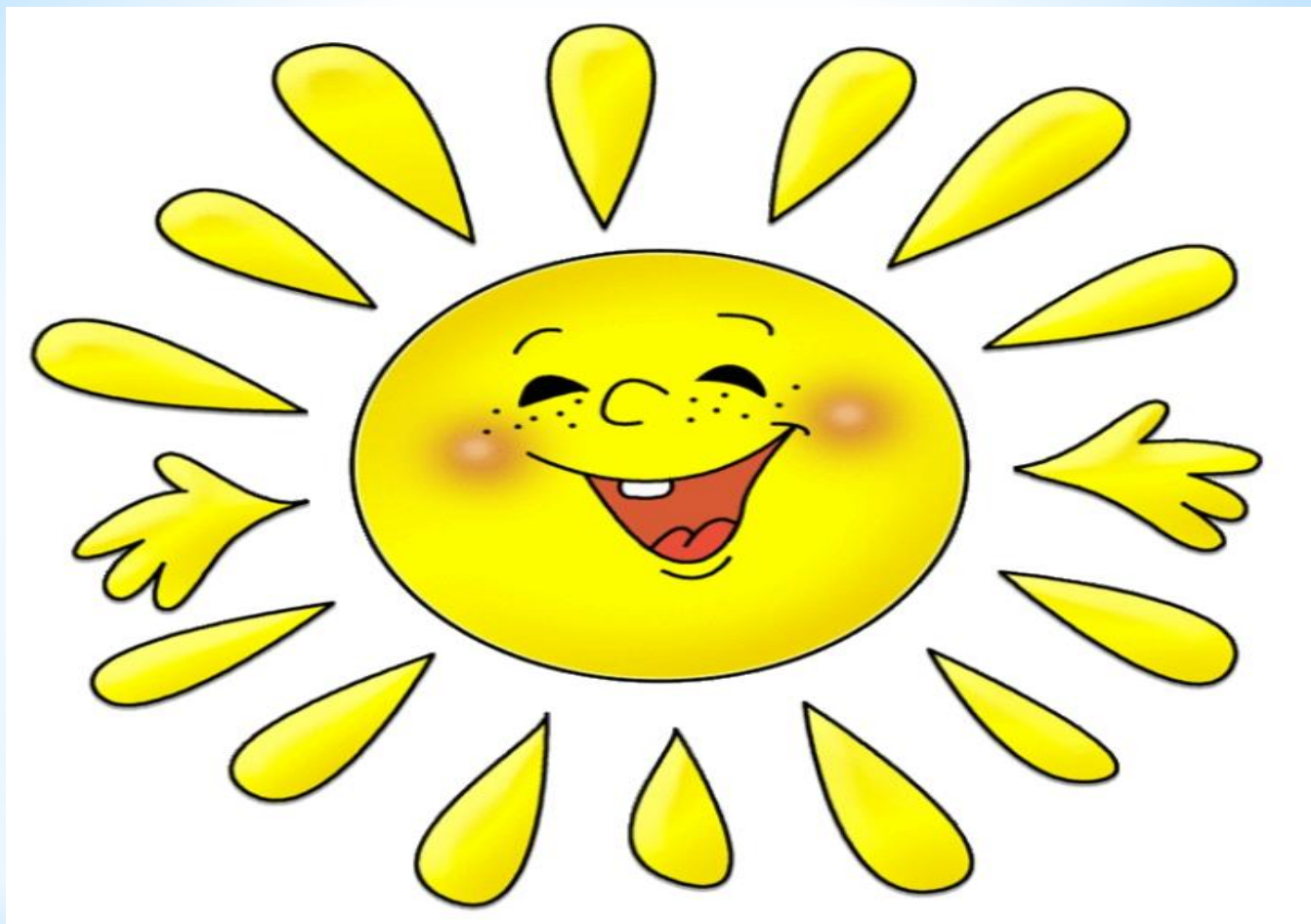
Достижения по физической культуре и спорту, наличие знаков отличия ГТО учитываются при приёме в образовательное учреждение;  
Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения



# Значок ГТО = 10 баллов к ЕГЭ

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



*Спасибо за внимание и желаем успехов!*