

# Нормы ГТО тогда и сейчас.



# Ступени ГТО.



- При сдаче нормы ГТО существует несколько ступеней:
- 1.-школьники 6-8 лет.
- 2.-школьники 9-10 лет.
- 3.-школьники 11-12 лет.
- 4.-школьники 13-15 лет.
- 5.-школьники 16-17 лет.



# Награды за сдачу норм ГТО



Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определенное количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

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».

Почтовая марка с знаком ГТО, 1940 год.

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



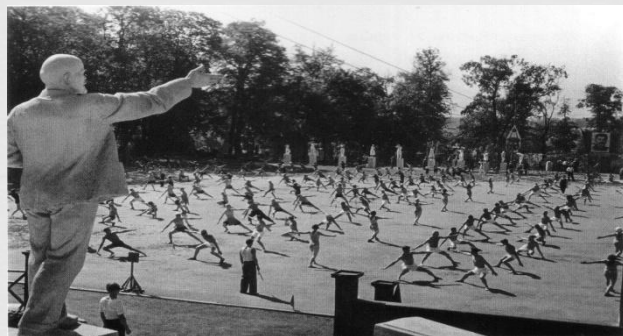
## Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Степень ГТО	Норматив	Мальчики Серебряный значок	Мальчики Золотой значок	Девочки Серебряный значок	Девочки Золотой значок
I степень	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8
II степень	Бег 60 м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
III степень	Бег 60 м (сек.)	10,2	9,4	10,4	9,8
IV степень	Бег 60 м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6
V степень	Бег 100 м (сек.)	14,0	13,5	16,5	15,7
VI степень	Бег 100 м (сек.)	13,7	13,3	16,3	15,5
VII степень	Бег 100 м (сек.)	14,6	14,2	16	15

# В сдачу входило:



- 1. плавание,
- 2. гребля,
- 3. прыжки и метания,
- 4. бег,
- 5. подтягивания на перекладине (для мужчин) и лазанье по канату (для женщин),
- 6. езда на велосипеде,
- 7. передвижению в противогазе,
- 8. переносу патронного ящика,
- 9. лыжным переходам.
- 10. оказание первой помощи,
- 11. выполнение сан.минимума
- 12. знание основ самоконтроля,
- 13. знание основ физкультурного движения в СССР,
- 14. ударничество на производстве



# Утвержден порядок внедрения норм ГТО

Согласно документу, комплекс будет внедряться в три этапа. В мае 2014 года – декабре 2015 года ГТО начнут внедрять в учебных заведениях 12 субъектов РФ. Список этих регионов должен быть утвержден Мин.спортом России до 10 июля 2014 года.

С 2016 года нормы ГТО начнут сдавать все категории населения в вышеуказанных 12 субъектах РФ, а также учащиеся на всей территории страны. Внедрять ГТО среди всех категорий населения во всей стране планируется с 2017 года.



# Содержание норм 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 рекомендации к двигательному режиму.
1. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
  2. То же от 9 до 10 лет.
  3. То же от 11 до 12 лет.
  4. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
  5. То же от 16 до 17 лет.
  6. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
  7. То же от 30 до 39 лет.
  8. То же от 40 до 49 лет.
  9. То же от 50 до 59 лет.
  10. То же от 60 до 69 лет.
  11. То же старше 70 лет.





Учитель физической культуры Крылова Е.  
Ю.