



**ГТО — это возрождение  
массового и детского спорта**

## ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

В Советском Союзе комплекс ГТО ввели в 1931 году. Продержался он до 1991года. Тогда в него входили гимнастические упражнения, бег на короткие и средние дистанции, метание диска, копья, толкание ядра, плавание, лыжные гонки, стрельба. И участвовали в комплексе ГТО все - от 10 до 60 лет. В новейшей истории систему в школах частично заменили физкультурой и ОБЖ. В 1976 году значки ГТО имели порядка 220 миллионов человек.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.





# ГТО



- В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.
- Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.



# ГТО – путь к здоровью и успеху

Всероссийский  
спортивно-оздоровительный  
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ  
ВСЯ СТРАНА!**

## НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



### БЕГ

на средние и длинные  
дистанции



### ПОДТЯГИВАНИЕ

на перекладине



### СТРЕЛБА

из пневматической  
винтовки



### БЕГ НА ЛЫЖАХ

в зимний период



### МЕТАНИЕ МЯЧА



### ПРЫЖОК

в длину



### ПЛАВАНИЕ

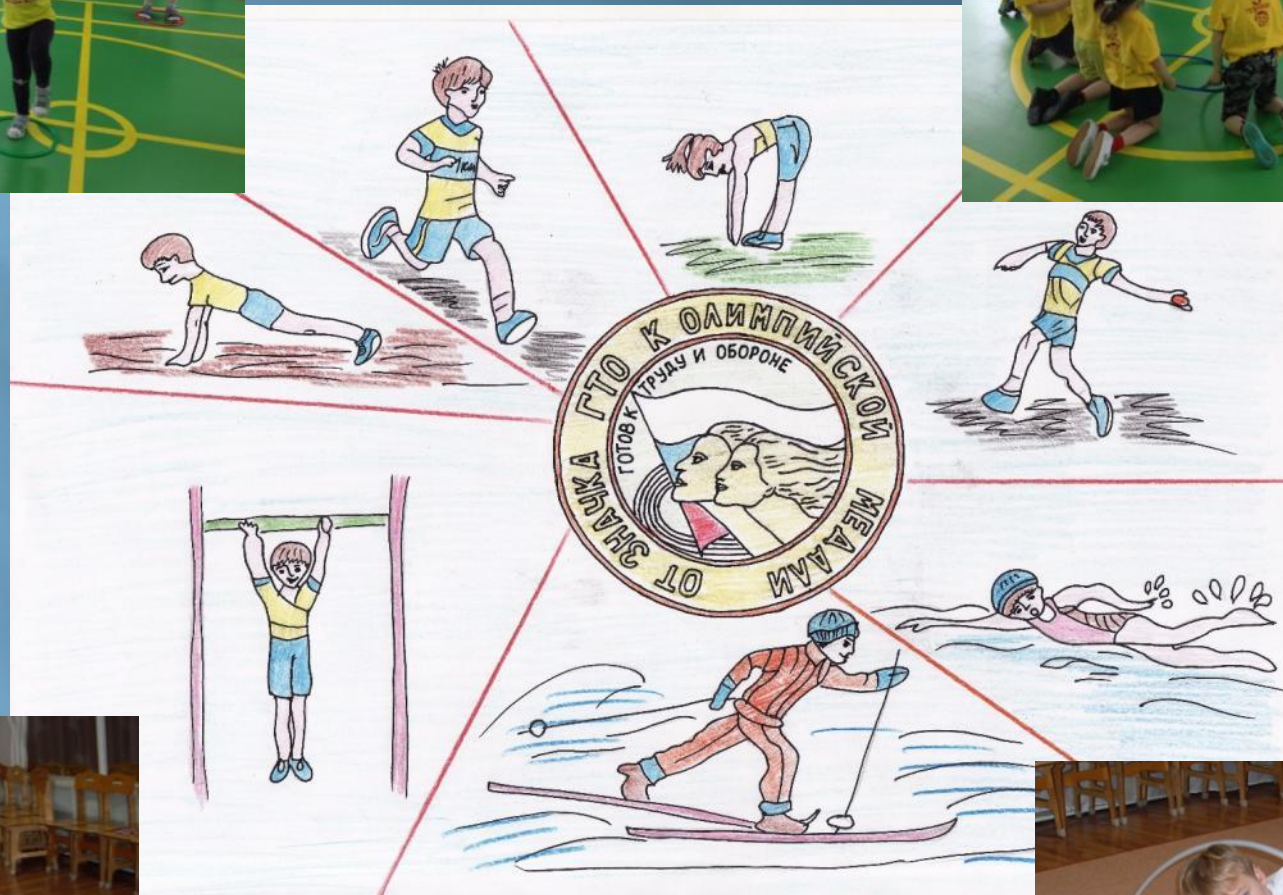
## Ступени норм ГТО для школьников



**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,  
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,  
ГОРДИСЬ СВОИМИ  
ПОБЕДАМИ!**









## Современные ступени комплекса ГТО:



- I СТУПЕНЬ мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет
- II СТУПЕНЬ мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет
- III СТУПЕНЬ мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет
- IV СТУПЕНЬ юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет
- V СТУПЕНЬ юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет
- VI СТУПЕНЬ мужчины и женщины 18 - 29 лет
- VII СТУПЕНЬ мужчины и женщины 30 - 39 лет
- VIII СТУПЕНЬ мужчины и женщины 40 - 49 лет
- IX СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 50 - 59 лет
- X СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 60-69 лет
- XI СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 70 лет и старше



# ГТО – путь к здоровью и успеху

## НАГРАДЫ



1 место



2 место



3 место



**БЕГ**  
на средние и длинные дистанции



**ПОДЪЯГИВАНИЕ**  
на перекладине



**СТРЕЛЬБА**  
из пневматической винтовки



**БЕГ НА ЛЫЖАХ**  
в зимний период



**МЕТАНИЕ МЯЧА**



**ПРЫЖОК**  
в длину



**ПЛАВАНИЕ**

Всероссийский  
спортивно-оздоровительный  
комплекс –

**УЧАСТВУЕТ  
ВСЯ СТРАНА!**

**РАЗВИВАЙ ТАЛАНТЫ,  
ДОБИВАЙСЯ УСПЕХА,  
ГОРДИСЬ СВОИМИ  
ПОБЕДАМИ!**

## Ступени норм ГТО для школьников







# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО И КОМПЛЕКСА «НАВСТРЕЧУ КОМПЛЕКСУ ГТО»

## РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

### 1 вариант

**Ходьба:** - на носках; - на пятках.

**Бег:** - обычный бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени.

**Бросание:** - бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа; - бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе.

### 2 вариант

**Бег:** - обычный бег; - бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием; - бег с ускорением и замедлением темпа.

**Метание:** - метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м; - метание в вертикальную цель (высота 2м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние; - метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа.

### 3 вариант

**Ходьба:** - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы.

**Бег:** - обычный бег; - бег со сменой ведущего; - бег с подскоками

**Метание:** - метание мяча двумя руками в движущуюся цель; - метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель; - метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев-дротиков и др.).



# РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ И СКОРОСТНО – СИЛОВРЫХ КАЧЕСТВ

## Развитие силовых и скоростно – силовых качеств

### 1 вариант

**Бег:** - бег с захлестыванием голени;

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с выносом прямых ног вперед;

- бег с подскоками.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- сгибание и разгибание рук в упоре у стены;

- тоже, но в упоре стоя у подоконника или стола;

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

### Прыжок:

- Прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом.

- Прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево.

- Прыжок вверх из глубокого приседа.

- Прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 – 30 см

### 2 вариант

**Ходьба:** - на носках; - на пятках.

**Бег:** - обычный бег;

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

- поочередное поднимание рук вперед

-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;

- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;

одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле.

## **Прыжки:**

### **1 вариант**

- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5—6 м.

- Прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке

Прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию.

- Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом.

- Прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед

### **2 вариант**

**Ходьба:** - на носках; - на пятках; - на внешней стороне стопы.

**Бег:** - медленный бег в течении 2-3 минут.

**Прыжки:** - Во время ходьбы перепрыгивать через 6—8 предметов высотой 15—20 см (мячи, барьеры). - Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку. - Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:** - поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу; - поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями).

### **3 вариант**

**Ходьба:**

- на носках;

- на пятках.

**Бег:**

- обычный бег;

- бег с высоким подниманием бедра;

- бег с захлестыванием голени.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:**

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле.

**Прыжки:** - Прыжок с высоты 30—40 см.

- Прыжок с высоты 30—40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи— на расстоянии 15—20 см- Прыжок с высоты с поворотом на 180°. - Прыжок с высоты из положения стоя спиной вперед. - Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги. - То же, с разбега.





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

