

ГТО: вчера, **сегодня,** **завтра**

Автор: Фисенко Ирина Владимировна,
учитель физической культуры
МАОУ «Лицей №5»





Всероссийский физкультурно-
спортивный комплекс физического
воспитания граждан

«Готов к труду и обороне»

(ГТО)

История ГТО

1931 г

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО)
для школьников 1 – 8 классов

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)
для учащихся и населения старше 16 лет



1972 г

I ступень «Смелые и ловкие» (10-13 лет)

II ступень «Спортивная смена» (14-15 лет)

III ступень «Сила и мужество» (16-18 лет)

**IV ступень «Физическое совершенство»
мужчины (19-39 лет); женщины (19-34 лет)**

**V ступень «Бодрость и здоровье»
мужчины (40 - 60 лет); женщины (35 – 55 лет)**

**В Вооруженных силах СССР действовал
военно-спортивный комплекс,
соответствующий IV ступени ГТО**

История ГТО

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

**1931 -
1941 гг.**

Нормы I ступени сдали 6000000 человек

Нормы II ступени сдали 100000 человек

1948 г

7700000 физкультурников

1977 г

52300000 физкультурников

История ГТО

2014 г

I ступень «Играй и двигайся» (6 - 8 лет)

II ступень «Стартуют все» (9 - 10 лет)

III ступень «Смелые и ловкие» (11 - 12 лет)

IV ступень «Олимпийские надежды» (13 – 15 лет)

V ступень «Сила и грация» (16 – 17 лет)

VI ступень «Физическое совершенство» (18 – 29 лет)

VII ступень «Радость в движении» (30 - 39 лет)

VIII ступень «Здоровое долголетие» (40 лет и более)

ГТО

2014 г

НОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ

1. Стрельба из пневматической или электронной винтовки

2. Тройной прыжок с места

3. Прыжок в длину с места

4. Тестирование гибкости

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для юношей

7. Рывок гири 16 кг

ГТО

СРАВНЕНИЕ НОРМ ГТО 1972 И 2014 ГГ.

| Виды упражнений | ГТО 1972 (I ступень, 12-13 лет) | | ГТО 2014 (III ступень, 12-13 лет) | |
|---|----------------------------------|-----------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| | Мальчики, золото | Девочки, золото | Мальчики, золото | Девочки, золото |
| Бег 60 м, сек. | 9,2 | 9,6 | 9,9 | 10,3 |
| Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места, см | 380 | 350 | 330 | 300 |
| Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 7 | - | 7 | 17 из виса лежа на низкой перекладине |
| Бег на 1,5 км или на 2 км, м, с | - | - | 7,10 | 8,00 |
| | - | - | 9,30 | 11,30 |

ГТО

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ГТО 2014 гг. III ступень 12-13 лет

| Виды упражнений | Мальчики | Девочки |
|---|-------------|-------------|
| 1. Бег на 60 м | + | + |
| 2. Бег на 1,5 км или 2 км | + | + |
| 3. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами | + | + |
| 4. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, | + - + | - + + |

УПРАЖНЕНИЯ ПО ВЫБОРУ ГТО 2014 гг. III ступень 12-13 лет

| Виды упражнений | Мальчики | Девочки |
|--|----------|---------|
| 5. Метание мяча 150 г | + | + |
| 6. Бег на лыжах на 2 км на время или на 3 км без учета вр. или кросс на 3 км для бесснежных районов без учета вр | + | + |
| 7. Плавание 50 м | + | + |
| 9. Стрельба из пневм. или электронной винтовки | + | + |
| 10. Турпоход с проверкой туристических навыков | + | + |

ГТО

НАБОР ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫБОРУ ГТО 2014 гг. III ступень 12-13 лет

| Мальчики | | | Девочки | | |
|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| Бронза | Серебро | Золото | Бронза | Серебро | Золото |
| 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

Значки ГТО в СССР

В СССР было два вида значков — золотой и серебряный



Значки ГТО в России

- В России к ним добавился еще и бронзовый значок ГТО



ГТО

ПЕРСПЕКТИВЫ К 2020 г.

1. Доля граждан , выполнивших нормативы и награжденных знаками ГТО, должна составить более 20%
2. Доля граждан, занимающихся физкультурой и спортом по месту трудовой деятельности, должна составить 25%
3. Доля учащихся и студентов, занимающихся физкультурой и спортом, должна составить 80%
4. Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физкультурой и спортом, должна составить 20%
5. Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие и школьные спортивные клубы, должна составить 60%

Методические основы комплекса ГТО

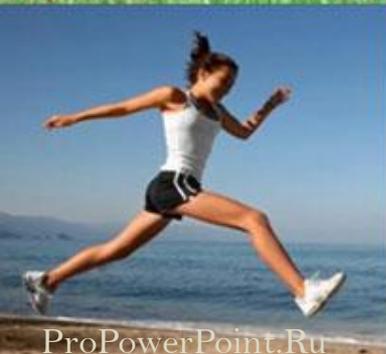


Возродить физкультурный комплекс ГТО



14 марта 2014 года, Президент России Владимир Путин на совещании по развитию детско-юношеского спорта предложил возродить физкультурный комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) в новом формате, включить его в аттестат и учитывать при поступлении в вуз.

Он отметил, что две трети детей в России уже в 14 лет «имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% — нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих». Комплекс нормативов, аналогичный существовавшему в советское время комплексу ГТО, планируется ввести на федеральном



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ), ВХОДЯЩИХ ВО
ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

Одобрены на заседании Координационной комиссии
Министерства спорта Российской Федерации
по введению и реализации
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса **"Готов к труду и обороне" (ГТО)** протоколом **№ 1** от
23.07.2014 пункт **III/1**

Указ о введении в действие физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Премьер-министр РФ Дмитрий Медведев утвердил положение о физкультурном комплексе ГТО, включающее 11 ступеней в соответствии с возрастными группами и тремя уровнями трудности,

24 марта 2014 года Президент РФ Владимир Путин подписал указ о введении в действие физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». «Ввести в действие с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания





Положение комплекса

- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.
- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих **принципах**:
- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.
- **Задачами** Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:
- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных

Нормативно-тестирующая часть

- Комплекс ГТО состоит из трех основных разделов:
- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.
- 4) Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы, выдавая соответствующий знак отличия.



Испытания (тесты) Комплекса



1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег 30, 60, 100 м.
3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
5. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м.
9. Бег на лыжах, кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 км.
10. Стрельба из положения сидя и положения стоя
11. Туристский поход

Этапы внедрения

Первый (организационно-экспериментальный) – 08.2013 – 12.2014

– проведение эксперимента в ряде субъектов Российской Федерации, доработка проекта

Второй (апробационный) – 09.2014 – 08.2015

– внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах

Третий (внедренческий) – 09.2015 – 12.2016

– внедрение Комплекса во всех образовательных организациях

Четвертый (реализационный) – с 01.2017

– внедрение Комплекса повсеместно



Желаем успеха!

