



# Что такое ГТО?

ГТО – это программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год.  
Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2010 года программа начала свое возрождение.



К новым победам в труде и спорте: 1955

1955-1955-1955

# Новый комплекс ГТО



## Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.



## УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

### О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, **п о с т а н о в л я ю:**

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



# Знак ГТО



Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определенное количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком



# Ступени ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы

III ступень – 5-7 классы

IV ступень – 8-9 классы

V ступень – 10-11 классы

VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет



## Нормативы 2 - 4 класс:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Лыжные гонки 1, 2 км
- Плавание



# Норматив ГТО «бег на короткие дистанции»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом  $45^\circ$ ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

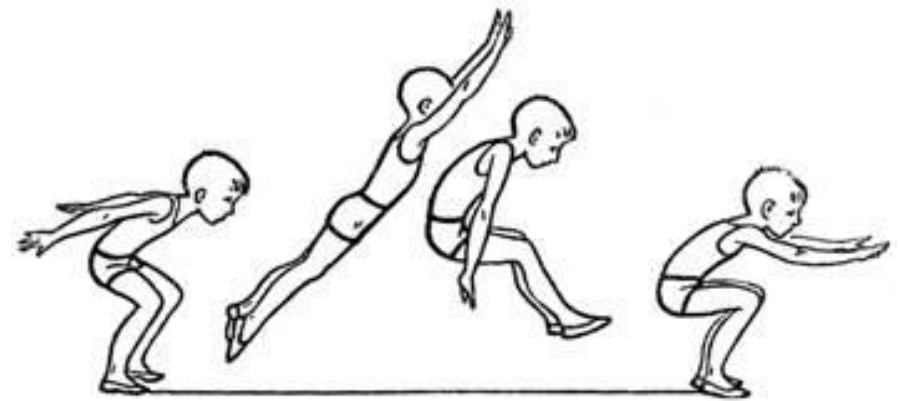
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



# Норматив ГТО «прыжки в длину с места»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление



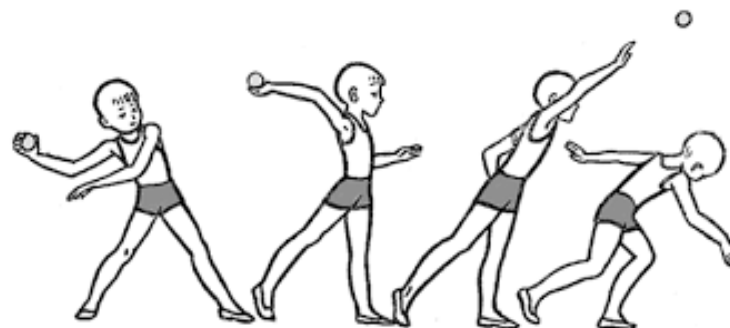


# Норматив ГТО «метание мяча»

Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

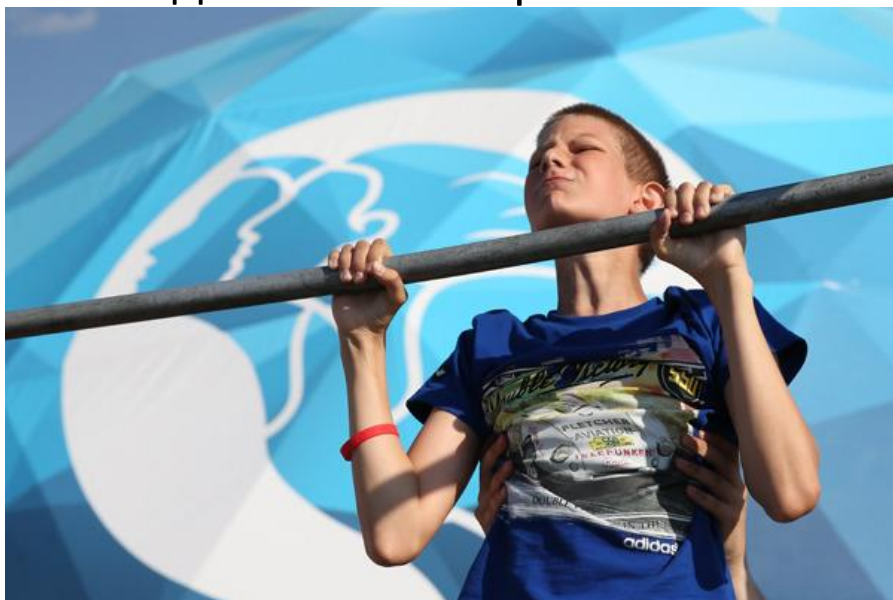
- Держание мяча
- Замаха
- Броска



# Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»

У юношей используется подтягивание на высокой перекладине. Существует 2 вида подтягивания:

- Подтягивания прямым хватом
- Подтягивания обратным хватом



НИ

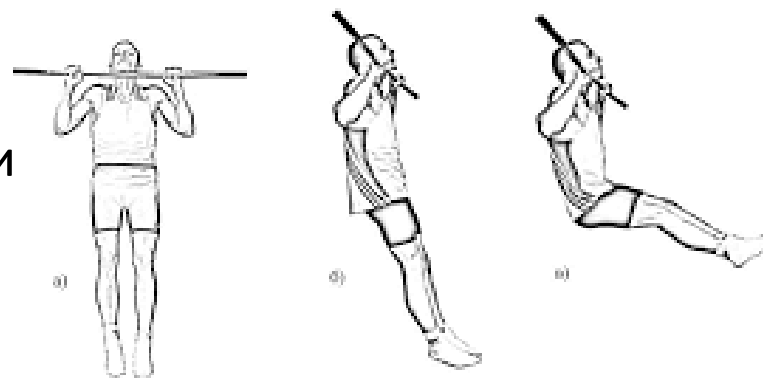


Рисунок 3.  
Фаза веса на согнутых руках.

а - вид сверху  
б - вид сбоку, ноги выпрямлены  
в - вид сбоку, ноги согнуты по отношению к туловищу.

## Норматив ГТО «Наклоны вперед»

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.
- При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с



# Норматив ГТО «плавание»

Для всех возрастных групп плавание является тестом по выбору и, за исключением теста на золотой значок для возрастов 11-39 лет, скорость плавания не тестируется. Дистанция назначается в зависимости от возраста следующим образом:

- 6-8 лет 10 м, на золотой знак 15 м;
- 9-10 лет (кроме теста на золотой значок) и с 60 лет — 25 м;
- на золотой значок в возрасте 9-10 лет и для возраста 11-59 лет 50 м.

Подготовка к тестированию заключается в теоретическом и практическом освоении техники плавания, которая помогает плавать красиво и с пользой для укрепления здоровья.



# Норматив ГТО «подтягивание на перекладине»



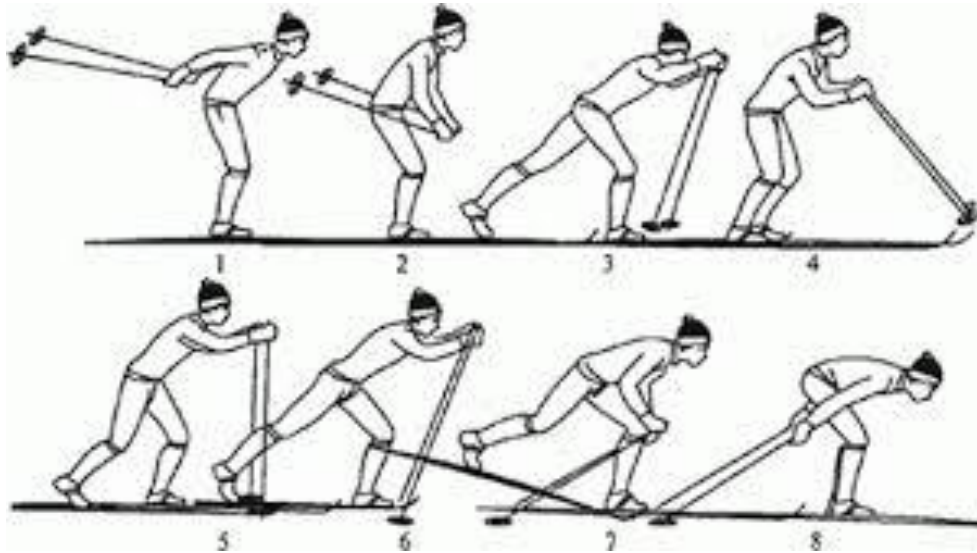
- Подтягивание на низкой перекладине:

Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

# Норматив ГТО «лыжные гонки»

Различают два стиля катания на лыжах:

- Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга
- Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.



# Норматив ГТО «лыжные гонки»

## Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

Замечание: если ваш вес намного больше (меньше) роста, указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

## Специальная таблица по которой можно вычислить длину лыж и палок:

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

# Виды испытаний и нормы

- I ступень (6-8 лет)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег или Бег 30 метров	9.8	9.1	10.4	9.6
		6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	8.30	8.00	9.00	8.30
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ



# Виды испытаний и нормы

- II степень (3-4 класс)

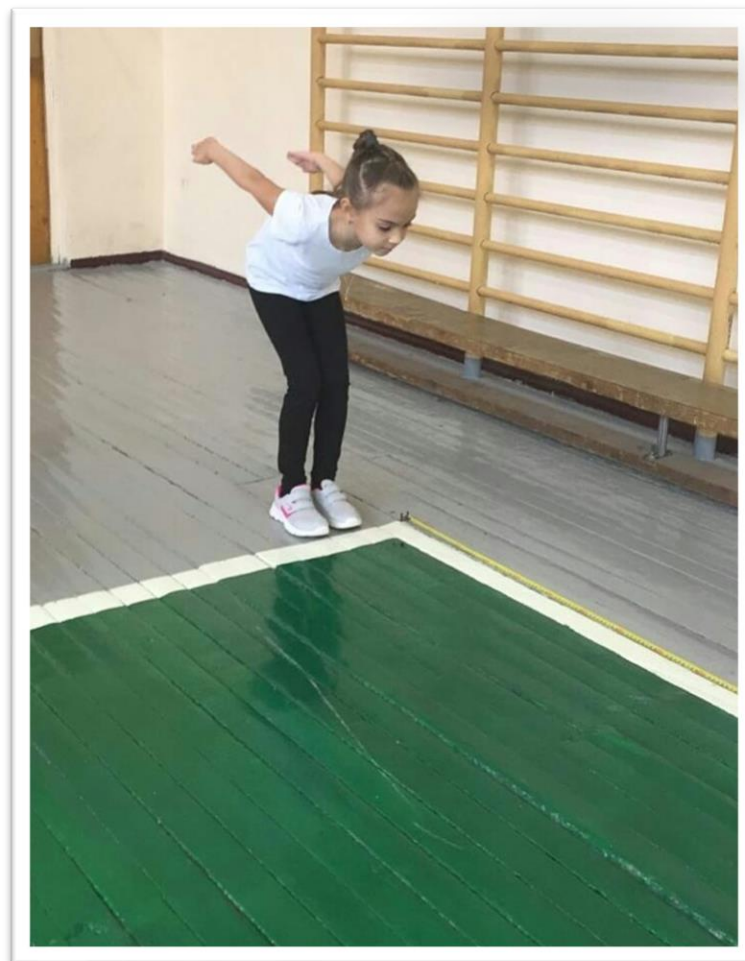
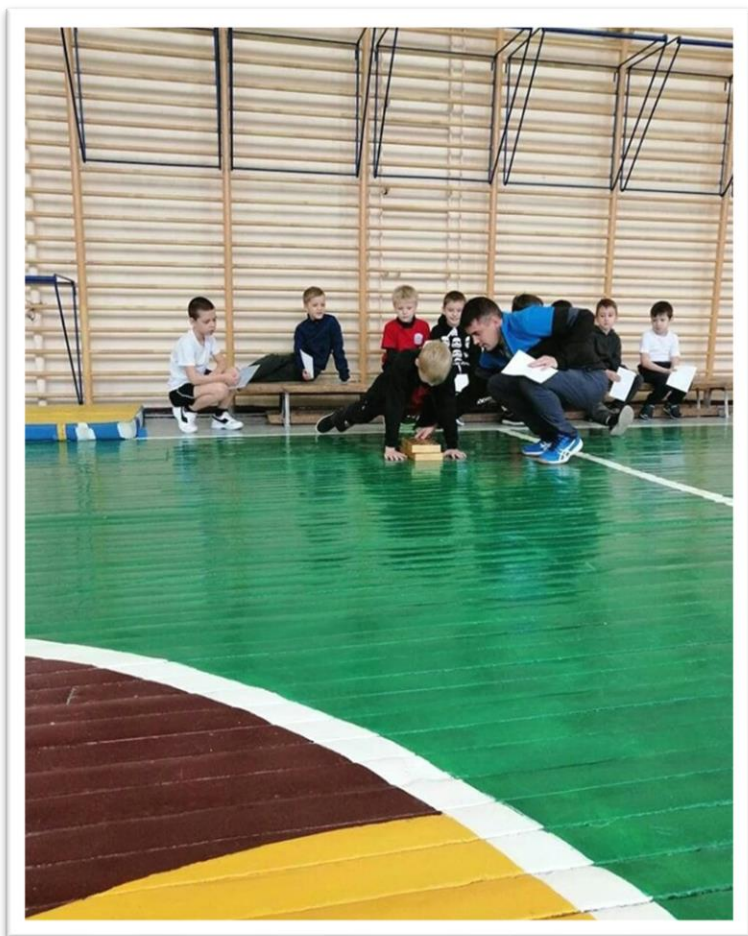
№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Бег 60 метров	10.6	10.0	11.0	10.4
2	Бег 600 метров (мин) или Бег 1500 метров	2.15	2.08	2.28	2.20
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
3	Прыжки в длину с места (см)	130	150	120	130
4	Метание мяча на дальность	30	35	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	15
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	7.00	6.30	7.30	7.00
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

# От значков к олимпийским медалям

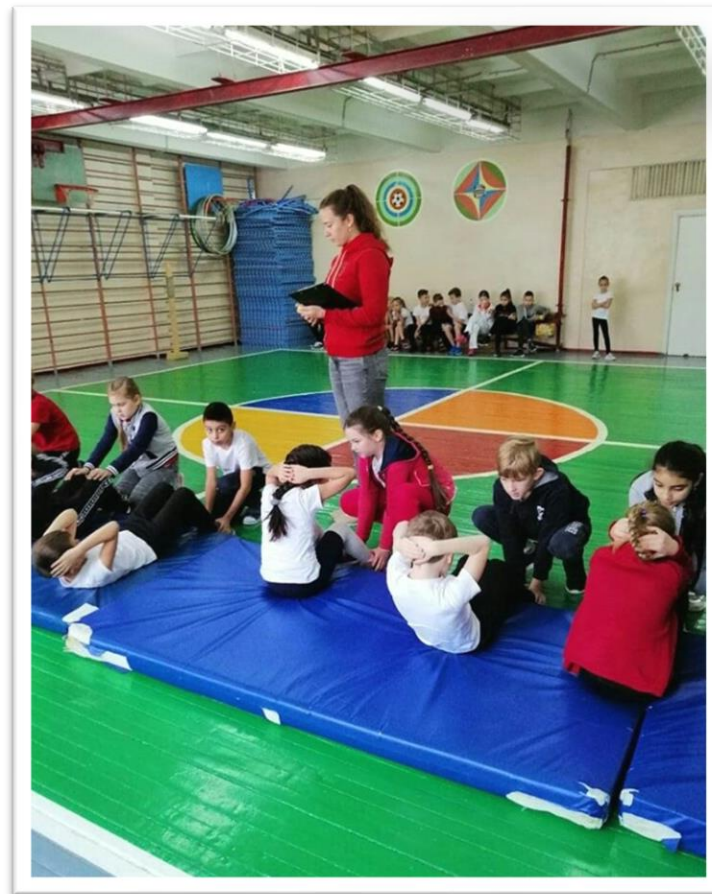
- Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.
- Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.



# Обучающиеся МБОУ «Школа №99» сдавали нормы ГТО



# Обучающиеся МБОУ «Школа №99» сдавали нормы ГТО



# Обучающиеся МБОУ «Школа №99» сдавали нормы ГТО



1	Рудакова Анастасия Владимировна	17.02.2009.	18-61-0066389	золото
2	Василихин Даниил Алексеевич	02.02.2012	19-61-0017797	золото
3	Емикеева Алиса Андреевна	07.08.2009	18-61-0087763	золото
4	Меркулов Артем Александрович	10.08.2012	19-61-0023048	золото
5	Пивоварова Ксения Сергеевна	14.04.2012	18-61-0075529	серебро
6	Черняева Анна Александровна	11.01.2012	19-61-0018665	золото
7	Хачкинаев Вадим Сергеевич	05.02.2012	19-61-0052472	серебро
8	Левченко Николай Николаевич	19.07.2011.	18-61-0088704	серебро
9	Журавлев Артем Александрович	25.03.2011.	18-61-0092858	серебро
10	Паляничка Никита Николаевич	16.09.2011.	18-61-0088732	бронза
11	Анчеева Милана Дмитриевна	03.10.2011.	18-61-0088387	серебро
12	Коваленко Иван Александрович	02.12.2011	18-61-0089115	бронза
13	Дениченко Вероника Андреевна	12.10.2012	19-61-0051573	бронза
14	Павлов Максим Сергеевич	14.06.2012	19-61-0052149	бронза
15	Бекетова Дарья Федоровна	15.02.2011.	18-61-0096734	серебро
16	Янонис Алина Алексеевна	09.08.2011.	18-61-0096755	серебро
17	Костюченко Анастасия Павловна	19.11.2011	18-61-0096244	серебро
18	Небян Ольга Дмитриевна	29.06.1012	19-61-0057012	бронза
19	Мигрин Марина Васильевна	03.01.2013	19-61-0055170	бронза
20	Банько Алексей Алексеевич	14.07.2012	19-61-0055343	серебро

# Обучающиеся школы показали хороший результат



21	Журавлева Виолетта Анатольевна	18.06.2011	18-23-0258017	серебро
22	Коновалов Артем Сергеевич	27.08.2009	18-61-0040729	золото
23	Фоменко Степан Андреевич	05.11.2009.	18-61-0094908	бронза
24	Комаров Николай Сергеевич	30.01.2009.	18-61-0096332	серебро
25	Цургозен Платон Денисович	15.01.2009.	18-61-0040572	золото
26	Денисенко Михаил Алексеевич	10.07.2010.	18-61-0094817	золото
27	Левченко Алла Сергеевна	10.06.2012	19-61-0019779	золото
28	Малахова Анастасия Максимовна	13.05.2011	19-61-0053205	серебро
29	Горяйнов Ростислав Олегович	24.02.2012	19-61-0053357	серебро
30	Веденкая Анастасия-Камея Александровна	25.06.2012	19-61-0022635	серебро
31	Петруня Максим Алексеевич	16.01.2011.	18-61-0087740	бронза
32	Цыплакова Арина Алексеевна	19.02.2009.	18-61-0087747	бронза
33	Загорулька Максим Сергеевич	02.02.2012	18-61-0073625	серебро
34	Павленко Лиза Олеговна	29.03.2011	18-61-0053493	бронза
35	Давлекламов Дамир Ренатович	27.06.2012	19-61-0003199	серебро

- Быстрее, выше, сильнее
- Вперёд и только вперёд.
- Спортивный дух России
- Пусть в каждой школе живёт!

Если вышел ты на старт,

Позови с собой друзей.

Нормативы ГТО сдавать

Вместе веселей.

