



ГТО

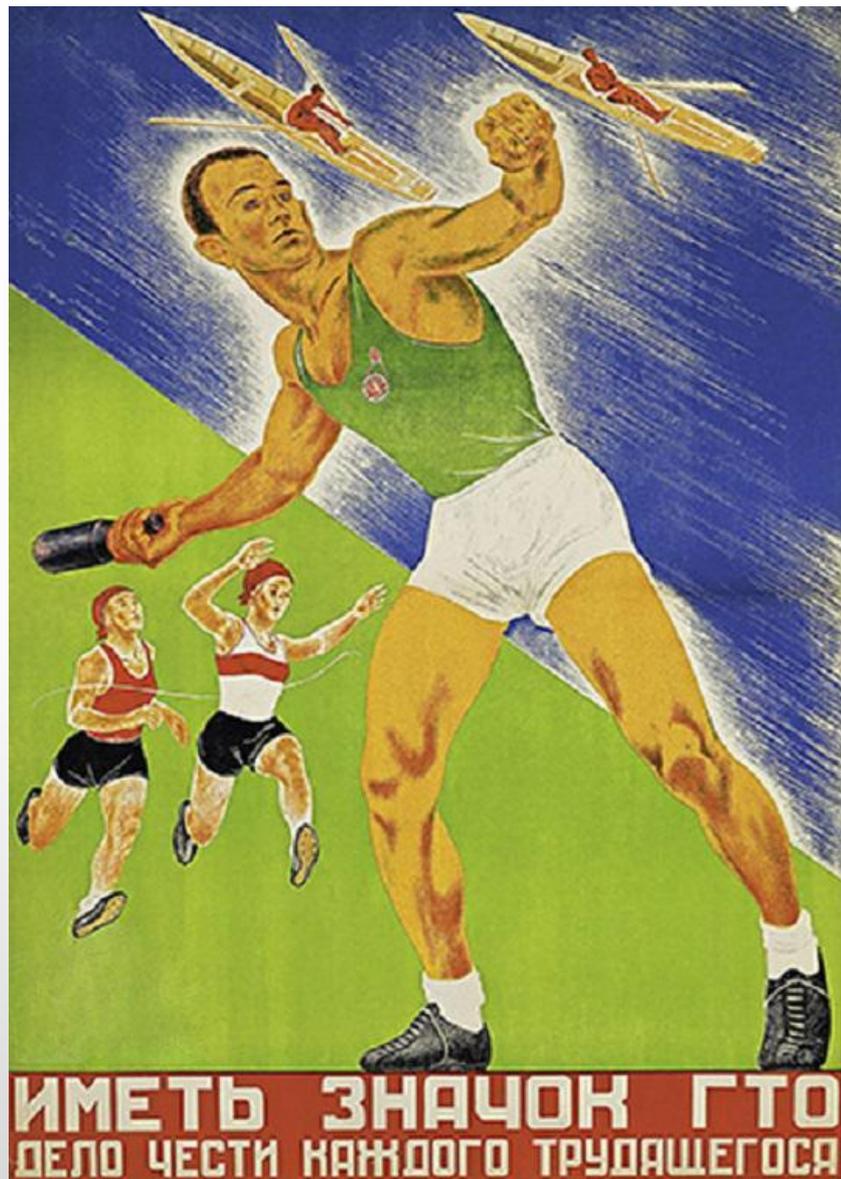
Что такое ГТО?

- Общероссийское движение «Готов к труду и обороне»-программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год.



История ГТО

Комплекс ГТО охватывал население от 10 до 60 лет. На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда. Получить значок ГТО было престижно. Его носили с гордостью.



История ГТО



В 1934 году появился комплекс БГТО – Будь Готов к Труду и Обороне. К спортивным соревнованиям прибавилось умение оказывать первую медицинскую помощь. Изменения в комплекс вносились в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

Знак 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.



Ступен и ГТО

1

I ступень – «Смелые и ловкие» (для мальчиков и девочек 10-13 лет)

2

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

3

III ступень – «Сила и мужество» (для юношей и девушек 16-18 лет)

4

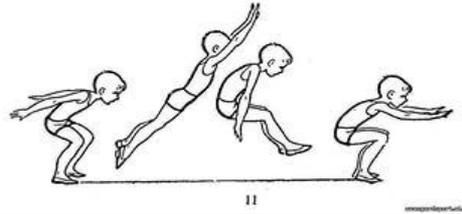
IV ступень – «Физическое совершенство» (для мужчин 19-39 лет и женщин 19-34 лет)

5

V ступень – «Бодрость и здоровье» (для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет)

Виды ИСПЫТАНИЙ

- ❖ Плавание
- ❖ Бег на короткие дистанции
- ❖ Бег на средние и длинные дистанции
- ❖ Прыжки в длину с разбега
- ❖ Прыжки в длину с места
- ❖ Подтягивание на турнике
- ❖ Метание спортивного снаряда
- ❖ Бег на лыжах
- ❖ Стрельба из пневматической винтовки
- ❖ Наклоны вперед
- ❖ Рывок гири
- ❖ Сгибание рук в упоре лёжа



Воссоздание системы ГТО

На прошедшем в марте 2013 года совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом серьёзно не изменилась.



Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка. Он также заявил о том, что название программе нужно придумать другое, и поручил Минобрнауки и Минспорту заняться её разработкой. Путин также предложил вносить оценку уровня физической подготовки школьника в аттестат и учитывать её при поступлении в вузы.

- В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО.
В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.
- Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы.
 - I. Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
 - II. То же от 9 до 10 лет.
 - III. То же от 11 до 12 лет.
 - IV. Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
 - V. То же от 16 до 17 лет.
 - VI. Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
 - VII. То же от 30 до 39 лет.
 - VIII. То же от 40 до 49 лет.
 - IX. То же от 50 до 59 лет.
 - X. То же от 60 до 69 лет.
 - XI. То же старше 70 лет.



6 ступень – Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет

 - бронзовый значок

 - серебряный значок

 - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
							
1.	Бег на 100 м (сек.) ...	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.) ...	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) ...	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз) ...	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ...	+6	+7	+13	+5	+6	+10

5.	Прыжок в длину с разбега (см) ...	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ...	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) ...	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) ...	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Безучета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.) ...	Безучета		0.42	Безучета		0.43
9.	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
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					

6 ступень – Нормы ГТО для женщин 18-29 лет

- бронзовый значок

- серебряный значок

- золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1.	Бег на 100 м (сек.) ...	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) ...	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) ...	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) ...	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) ...	+8	+11	+16	+7	+9	+13

5.	Прыжок в длину с разбега (см) ...	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) ...	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) ...	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) ...	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин., сек.) ...	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Безучета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.) ...	Безучета		1.10	Безучета		1.14
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	18	25	30	18	25	30

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

