

«Спорт – это жизнь! Сдавай нормы ГТО» (ГТО)

Номинация: Лучший «Урок ГТО»



Власова Вера Леонидовна к.п.н.,
преподаватель физической культуры
колледжа



Сравнение норм ГТО



Знак ГТО в СССР и России



Сравнение нормативов

Норматив ГТО
СССР от 1972
года

«III ступень —
«Сила и
мужество»
—16—18 лет»

Норматив ГТО
России
от 2015 года

«5 ступень – для
школьников 16-17
лет»

Количество испытаний



10

СССР



11

Россия

Система значков



2 значка

- Серебряный

«На серебряный значок необходимо выполнить 9 норм на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму)»

- Золотой

«На золотой значок необходимо выполнить не менее 7 норм на уровне требований, установленных для золотого значка, а 2 нормы на уровне требований, установленных для серебряного значка (исключая 10 норму)»



3 значка

- Бронзовый

«На бронзовый значок необходимо выполнить 6 обязательных норм на уровне требований, установленных для бронзового значка»

- Серебряный

«На серебряный значок необходимо выполнить 7 норм на уровне требований, установленных для серебряного значка. 6 обязательных и 1 на выбор»

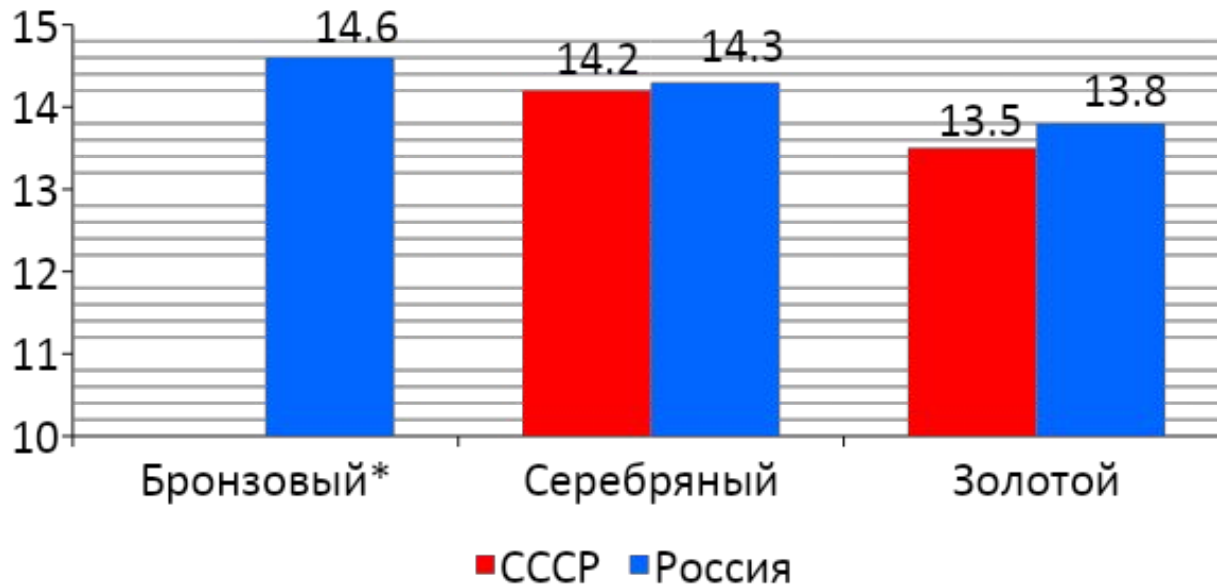
- Золотой

«На золотой значок необходимо выполнить 8 норм на уровне требований, установленных для золотого значка. 6 обязательных и 2 на выбор»

Сравнение одинаковых испытаний



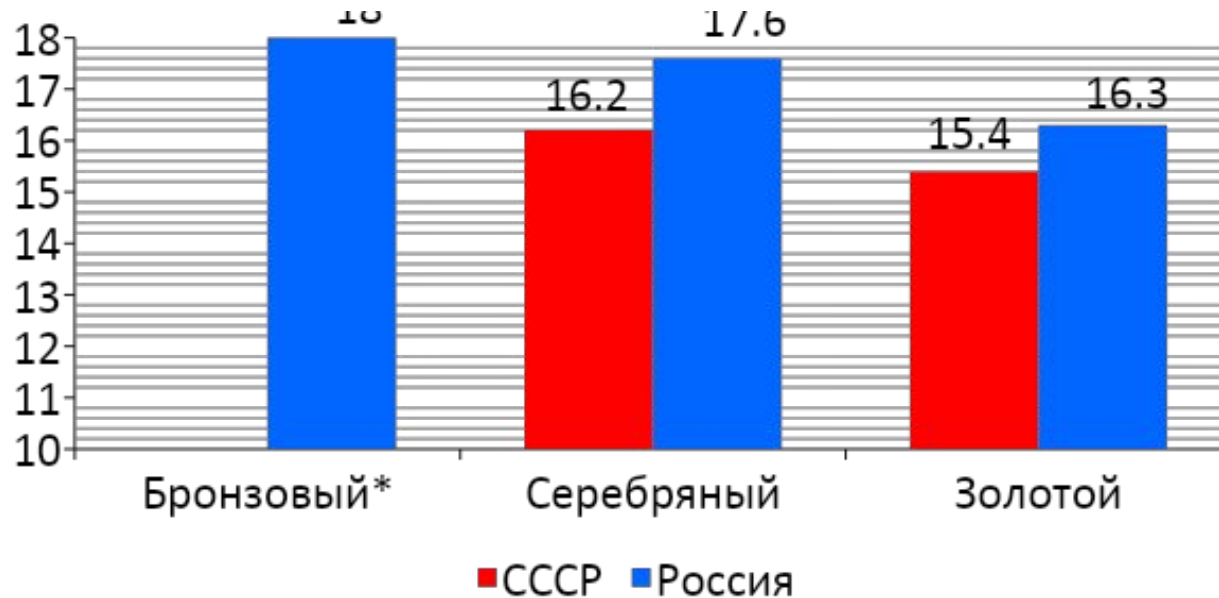
Бег 100 метров (сек) юноши



В испытании бег 100 метров юноши мы видим небольшое упрощение норматива

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

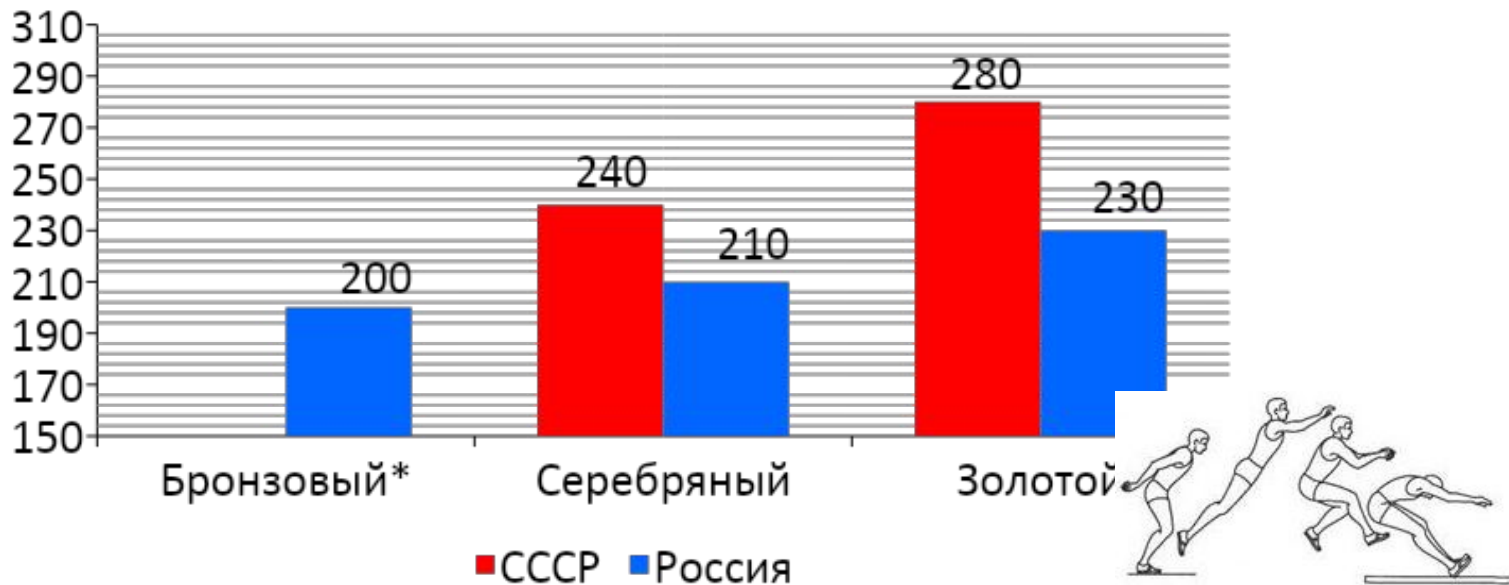
Бег 100 метров (сек) девушки



В испытании бег 100 метров девушки мы видим более сильные упрощения норматива

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

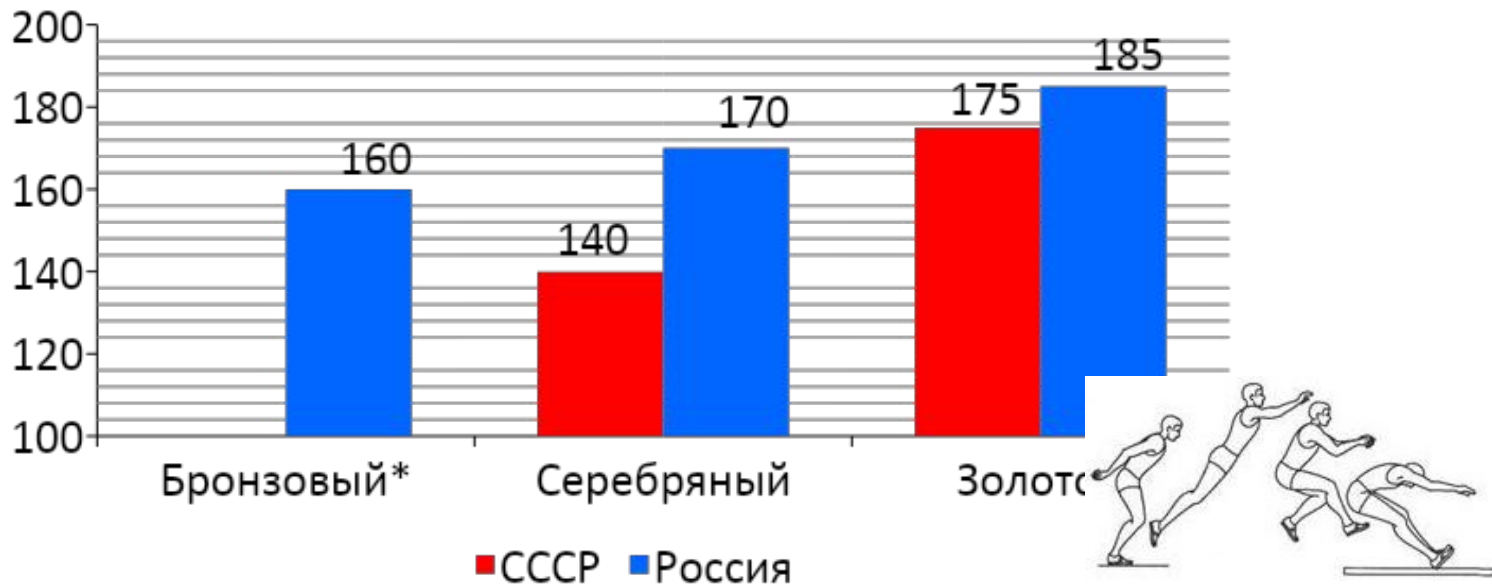
Прыжок в длину с места (в см) юноши



В испытании прыжок в длину юноши мы видим сильное упрощение норматива – около 18% для золотого значка

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

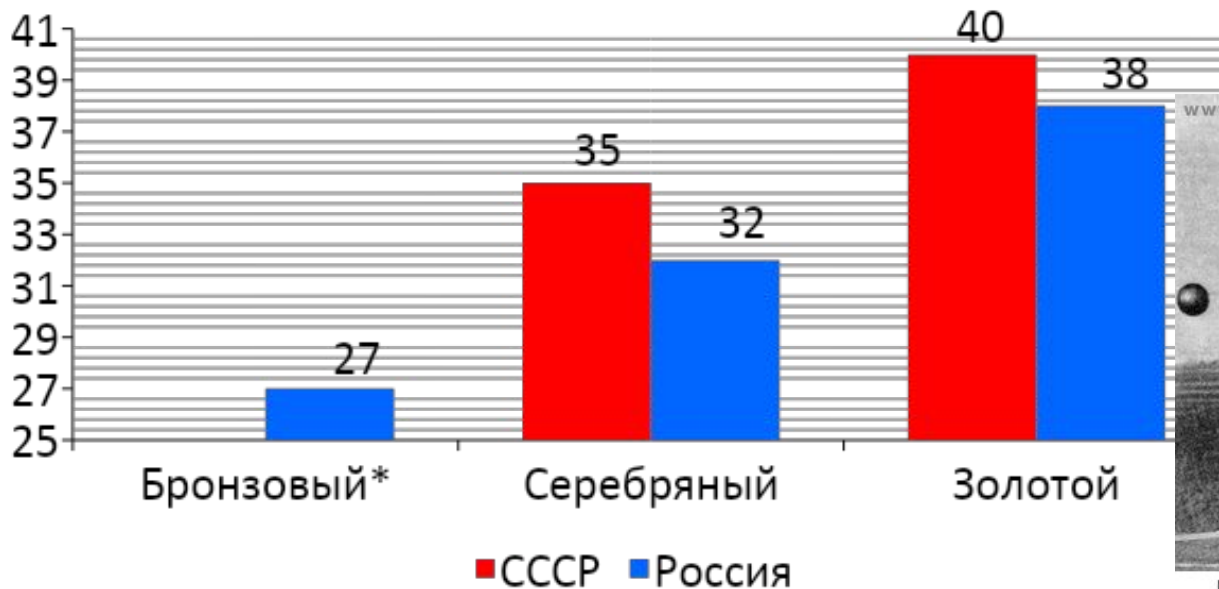
Прыжок в длину с места (в см) девушки



В испытании прыжок в длину девушки наоборот сильно усложнен
норматив для серебряного значка – около 20%

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

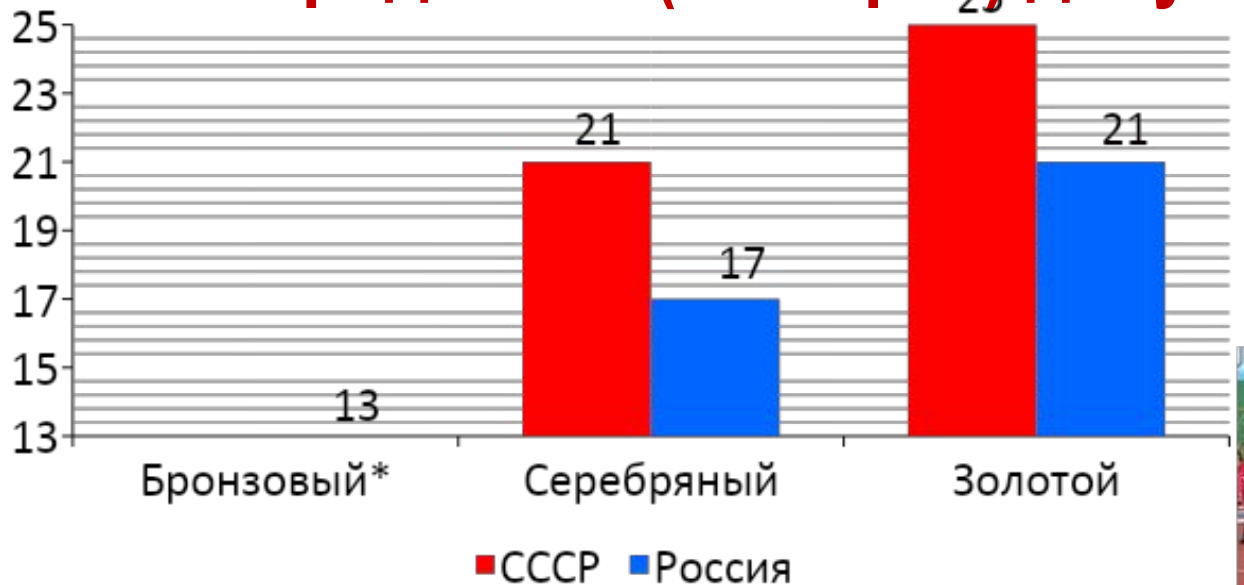
Метание снаряда 700г (в метрах) юноши



В испытании метание снаряда юноши норматив практически не изменился

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

Метание снаряда 500г (в метрах) девушки

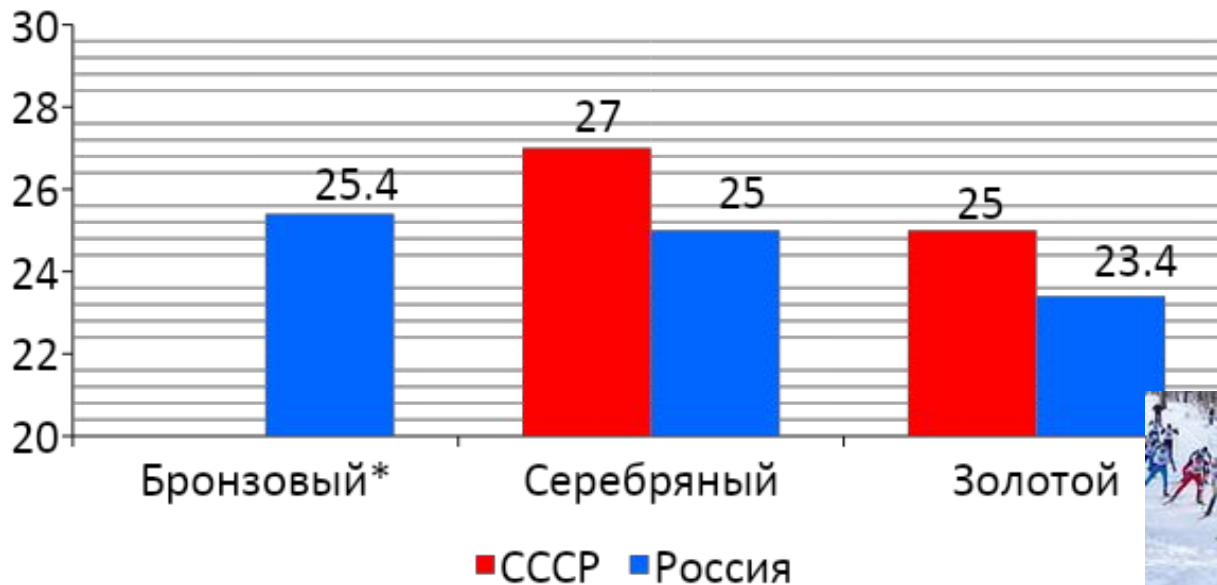


В испытании метание снаряда девушки норматив достаточно сильно упростили

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

Бег на лыжах 5 км (в мин)

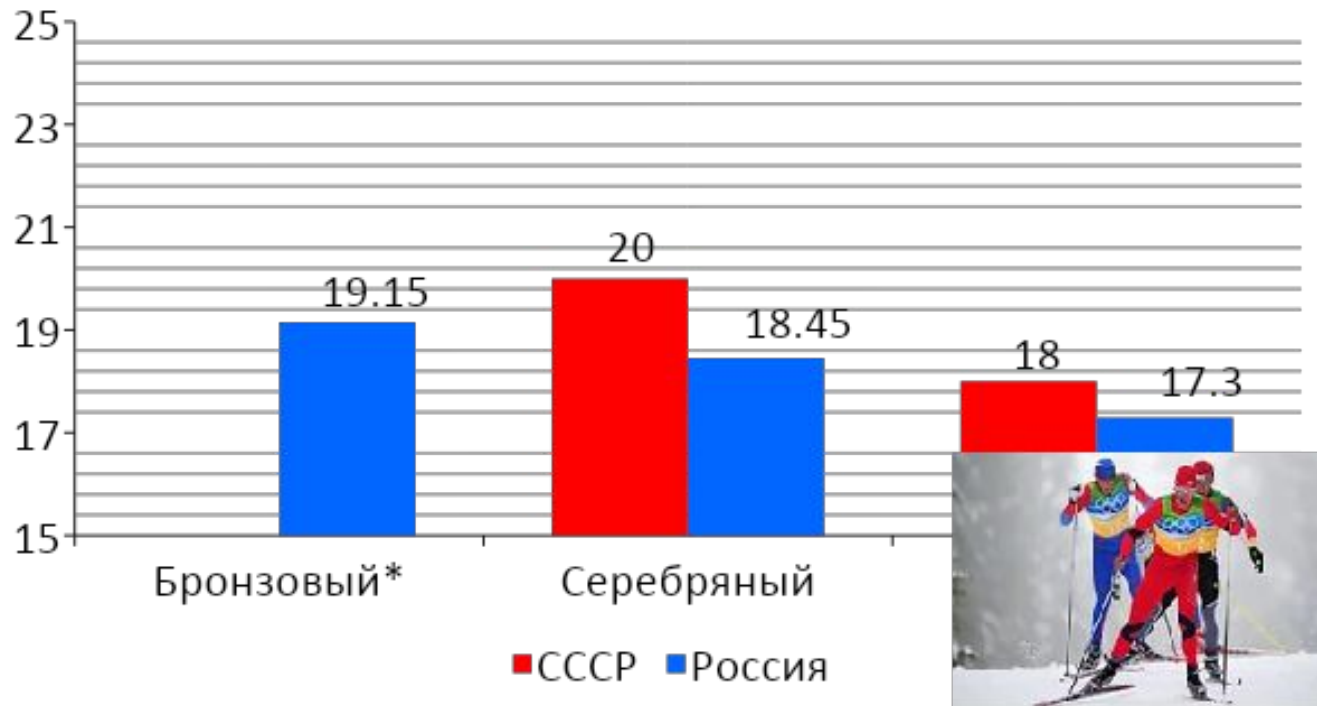
ЮНОШИ



В испытании бег на лыжах для мужчин норматив стал сложнее

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

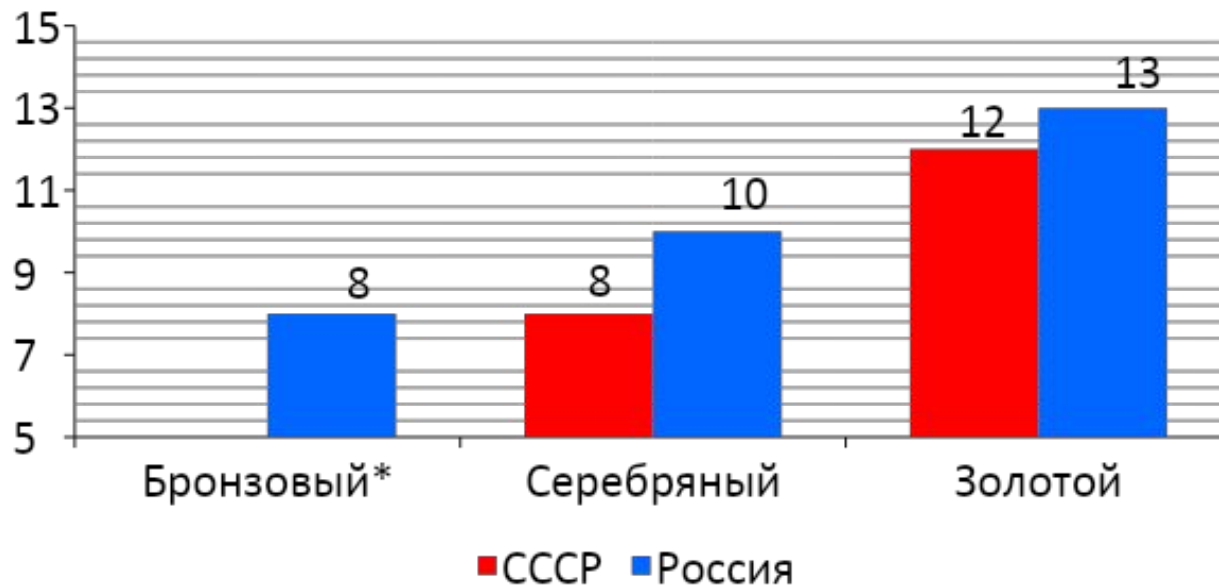
Бег на лыжах 3 км (в мин) девушки



В испытании бег на лыжах для девушек норматив стал сложнее

*Бронзового знака в ГТО СССР не было

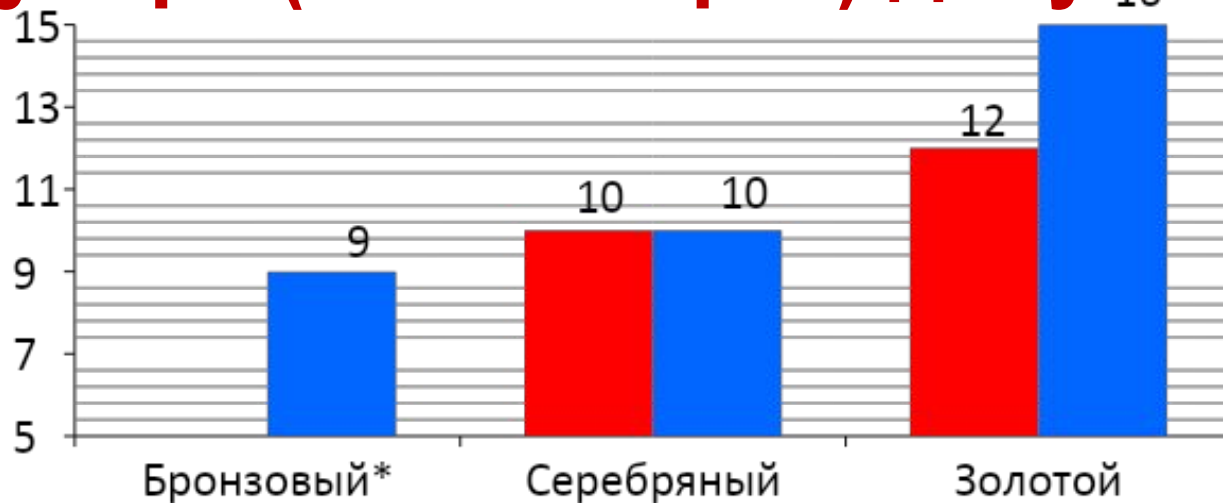
Подтягивание из виса (в кол-ве раз) юноши



В испытании подтягивание норматив усложнился для серебряного значка и практически не изменился для золотого

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре (в кол-ве раз) девушки



■ СССР ■ Россия

В испытании сгибание и разгибание рук, лежа в упоре норматив сильно усложнился для золотого значка и практически не изменился для серебряного

**Бронзового значка в ГТО СССР не было*

ИТОГИ

Количество испытаний практически не изменилось. Пять испытаний полностью повторяют ГТО СССР.

Часть испытаний стали проще:

- Плавание 50 вместо 100 метров;
- Стрельба с 10 вместо 50 и 25 метров

Часть сложнее:

- Кросс 2 и 3 километра вместо 0,5 и 1;

Больше внимание уделили испытаниям на гимнастику, теперь в ГТО есть:

- Поднимание туловища
- Наклон вперед

Итоги

При сравнение одинаковых испытаний можно сказать:

- Получение серебряного значка стало легче: нормативы уменьшили, количество испытаний снизили до семи;
- Нормативы для юноши в целом снизили
- Нормативы для девушек стали сложнее в испытаниях на выносливость и гимнастику
- Получение золотого значка практически не изменилось, испытаний стало на 1 меньше, нормативы стали сложнее – теперь нужно все 8 нормативов сдать на уровень золотого значка (в СССР 2 норматива можно было сдать на уровень серебряного)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Ссылки:

<http://www.gto-normy.ru/>

<http://olimp.kcbux.ru/Raznoe/gto/gto.html>

[http://xn----dtbiacgg5bk6aido5c2d.xn--p1ai/
detyam/normativi_gto_1972_goda/](http://xn----dtbiacgg5bk6aido5c2d.xn--p1ai/detyam/normativi_gto_1972_goda/)

[http://kompleks-gto.ru/vsesoyuznyj-fizkulturnyj-kompleks-gto-1972-goda-gotov-k-trudu-
i-oborone-sssr/](http://kompleks-gto.ru/vsesoyuznyj-fizkulturnyj-kompleks-gto-1972-goda-gotov-k-trudu-i-oborone-sssr/)