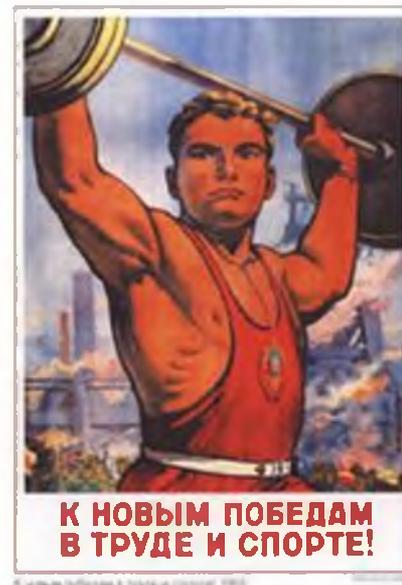


# Что такое ГТО?

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.



# История ГТО

**ПРИНЯТАЯ В 1931 ГОДУ ПРОГРАММА СОСТОЯЛА ИЗ 2 ЧАСТЕЙ:**

**«БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (БГТО) ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 1—8-Х КЛАССОВ (4 ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ);**

**ГТО ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И НАСЕЛЕНИЯ СТАРШЕ 16 ЛЕТ (3 СТУПЕНИ).**

**НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО ПЕРИОДИЧЕСКИ ИЗМЕНЯЛИСЬ:**

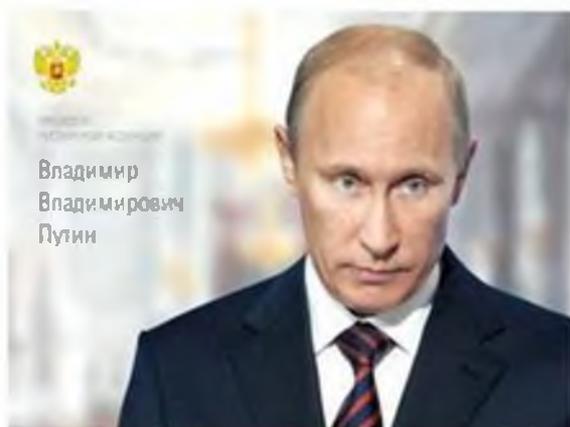
**В 1934 ГОДУ ПОЯВИЛСЯ КОМПЛЕКС БГТО («БУДЬ ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»).**

**ПОСЛЕДНИЙ ВСЕСОЮЗНЫЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС ГТО БЫЛ УТВЕРЖДЁН ПОСТАНОВЛЕНИЕМ ЦК КПСС И СОВЕТА МИНИСТРОВ СССР 17 ЯНВАРЯ 1972 ГОДА № 61. ОН ИМЕЛ 5 ВОЗРАСТНЫХ СТУПЕНЕЙ (ДЛЯ КАЖДОЙ БЫЛИ УСТАНОВЛЕНЫ СВОИ НОРМЫ И ТРЕБОВАНИЯ): I СТУПЕНЬ — «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ» — 10—11 И 12—13 ЛЕТ, II — «СПОРТИВНАЯ СМЕНА» — 14—15 ЛЕТ, III — «СИЛА И МУЖЕСТВО» — 16—18 ЛЕТ,**



# Новый комплекс ГТО

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



## 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, постановляю:

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), и также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения в соответствии с 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 определённое 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



# Норматив ГТО «бег на короткие дистанции»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовому

немного повернуть носок внутрь;

другая нога на 1,5–2 стопы сзади;

тяжесть тела равномерно распределяется на обе

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»

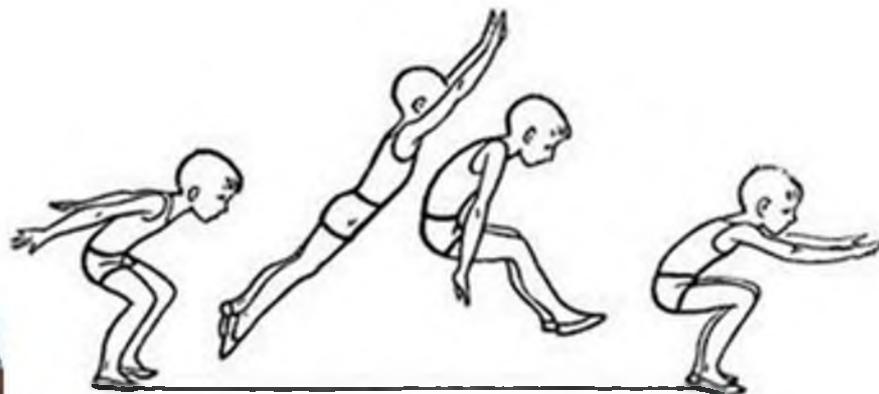
Техника прыжка в длину с места делится на:

Подготовку к отталкиванию

Отталкивание

Полет

Приземление



# Норматив ГТО «метание мяча»

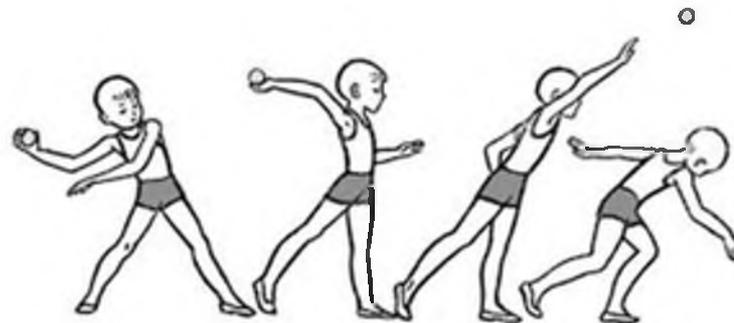
Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

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

У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

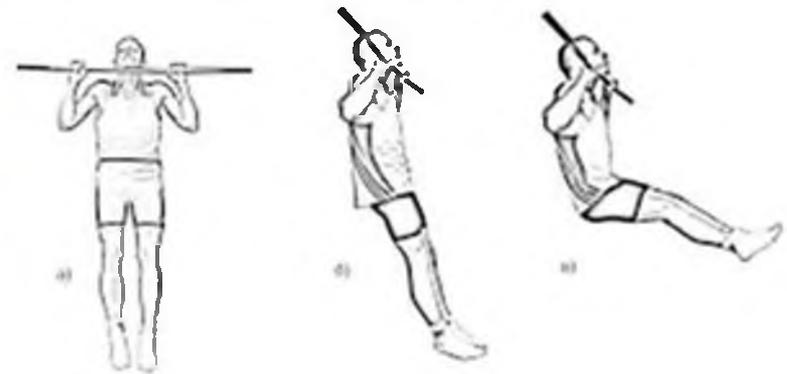


Рисунок 3.

Фиг. и вис на согнутых руках. а - вис с прямыми

б - вис с согнутыми руками и вытянутыми

в - вис с согнутыми руками и согнутыми коленями и ступнями на перекладине.

## Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.

## Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



# 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:

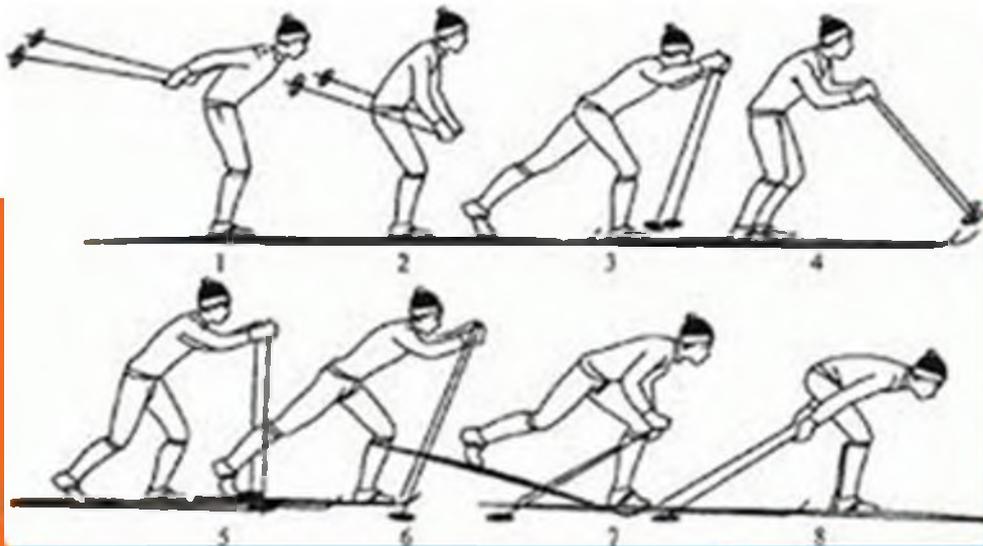
**Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.**

# 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	9.8	9.1	10.4	9.6
	или Бег 30 метров	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)	8.30	8.00	9.00	8.30
	Или Лыжные гонки 2 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ

# Виды испытаний и нормы

## II ступень (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)	2.15	2.08	2.28	2.20
	или Бег 1500 метров	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)	7.00	6.30	7.30	7.00
	Или Лыжные гонки 2 км	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.



**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.**



**ГТО - путь к здоровью**