



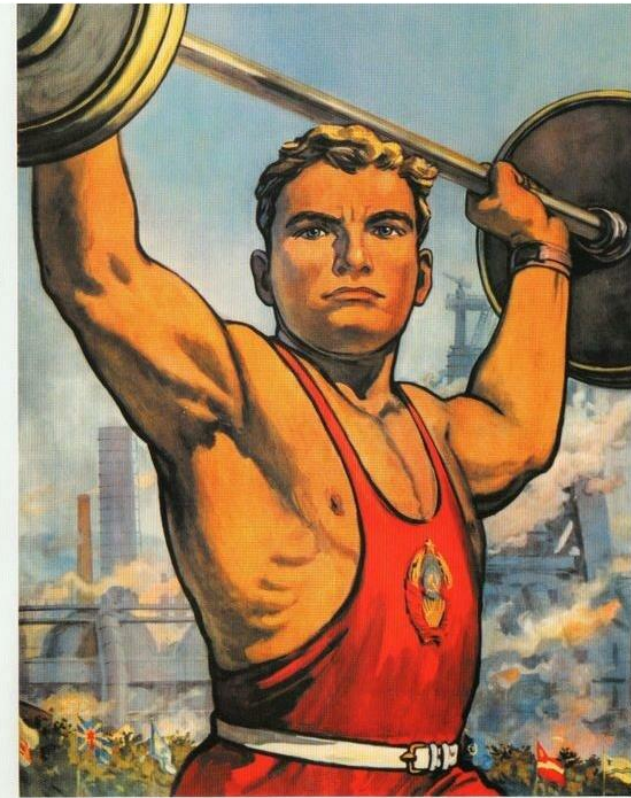
**ГТО - путь к здоровью**

# Что такое

## ГТО?

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) —*

программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.



**К НОВЫМ ПОБЕДАМ  
В ТРУДЕ И СПОРТЕ!**

# История

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)

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61.

Он имел 5 возрастных ступеней:

I ступень-«Смелые и ловкие»: для мальчиков и девочек 10-11 и 12-13 лет; II-«Спортивная смена»: для подростков 14-15 лет, III-«Сила и мужество»: для девушек и юношей 16-18 лет; IV-«Физическое совершенство»: для мужчин 18-39 лет и женщин 18-34 лет; V-«Бодрость и здоровье»: для мужчин 40-60 лет и женщин 35-55 лет

# НОВЫЙ КОМПЛЕКС

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.



# Знак ГТО



**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 лет до 70 лет и старше), для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



Бронзовый значок



Золотой значок



Серебряный значок

# Ступени

## ГТО

- Первая ступень — от 6 до 8 лет;
- Вторая ступень — от 9 до 10 лет;
- Третья ступень — от 11 до 12 лет;
- Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;
- Пятая ступень — от 16 до 17 лет;
- Шестая ступень — от 18 до 29 лет;
- Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;
- Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;
- Девятая ступень — от 50 до 59 лет;
- Десятая ступень — от 60 до 69 лет;
- Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше

# Виды обязательных испытаний

## Испытаний по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Челночный бег 3x10 м (с)</li><li>2. Бег на 30 м (с)</li><li>3. Бег на 60 м (с)</li><li>4. Бег на 100 м (с)</li></ol>
Сила	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)</li><li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)</li><li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li><li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li><li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)</li><li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li></ol>



Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 1 км (мин, с)</li> <li>2. Бег на 1,5 км (мин, с)</li> <li>3. Бег на 2 км (мин, с)</li> <li>4. Бег на 3 км (мин, с)</li> <li>5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)</li> <li>6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)</li> <li>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li> <li>8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li> <li>9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)</li> <li>10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)</li> <li>11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)</li> </ol>
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)</li> <li>2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)</li> <li>3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)</li> <li>4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)</li> </ol>

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Прикладные навыки	1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на (мин, с) 4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с) 5. Передвижение на лыжах 2 км 6. Передвижение на лыжах 4 км 7. Передвижение на лыжах 5 км
	8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени) 9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	13. Плавание без учета времени 10 м 14. Плавание без учета времени 15 м 15. Плавание без учета времени 25 м 16. Плавание без учета времени 50 м 17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
	18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков) 19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков) 20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков) 21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков) 22. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростно-силовые возможности	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="595 461 1870 596">1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li><li data-bbox="595 604 1522 668">2. Прыжок в длину с разбега (см)</li><li data-bbox="595 689 1348 753">3. Метание мяча весом (м)</li><li data-bbox="595 761 1870 896">4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</li><li data-bbox="595 903 1812 968">5. Метание спортивного снаряда весом (м)</li><li data-bbox="595 975 1870 1110">6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</li></ol>
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

# Процесс тестирования

**Подготовк  
а**

**Медицинско  
е  
обследовани  
е**

**Выполнен  
ие  
нормативо  
в**

**Награждение**

