

# «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»*

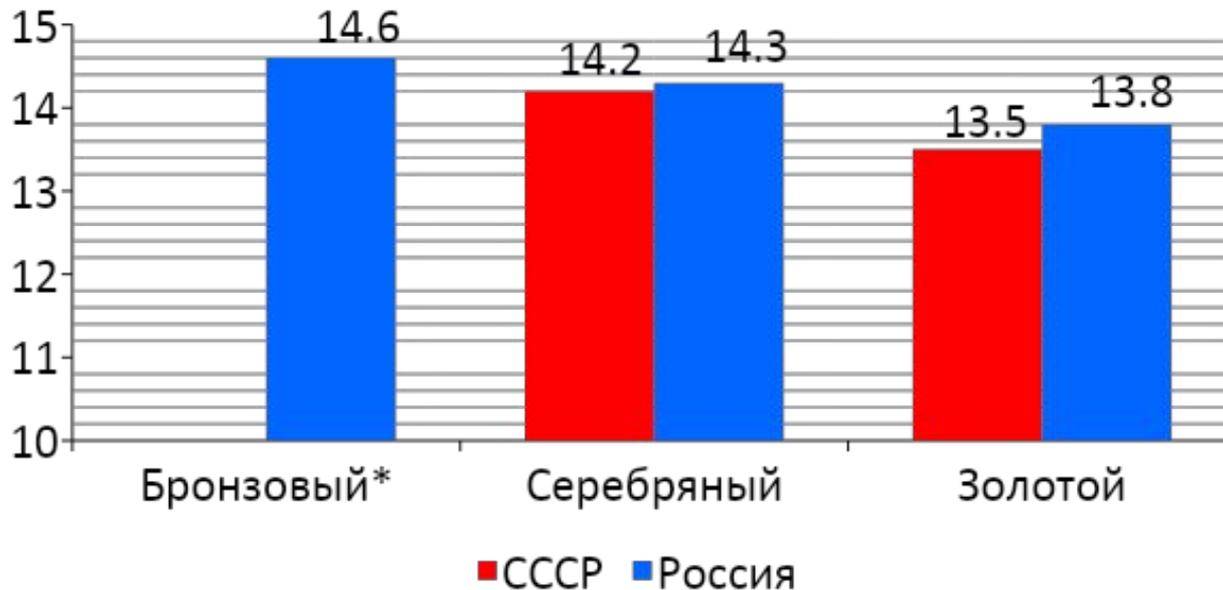
- Золотой

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

# Сравнение одинаковых испытаний



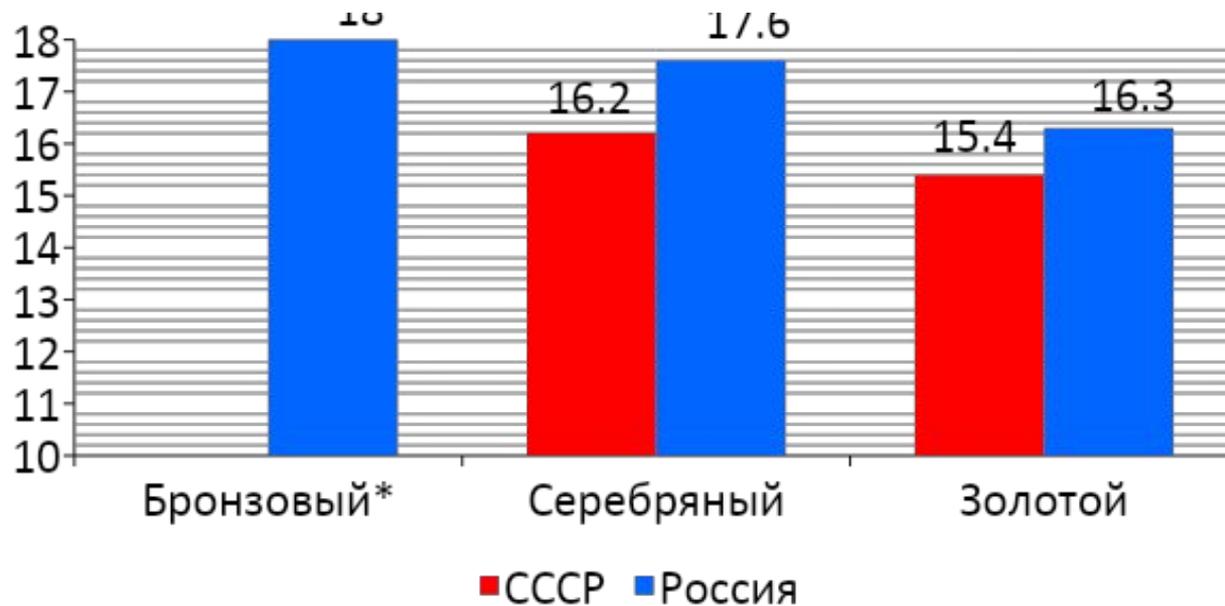
# Бег 100 метров (сек) юноши



В испытании бег 100 метров юноши мы видим небольшое упрощение норматива

*\*Бронзового значка в ГТО СССР не было*

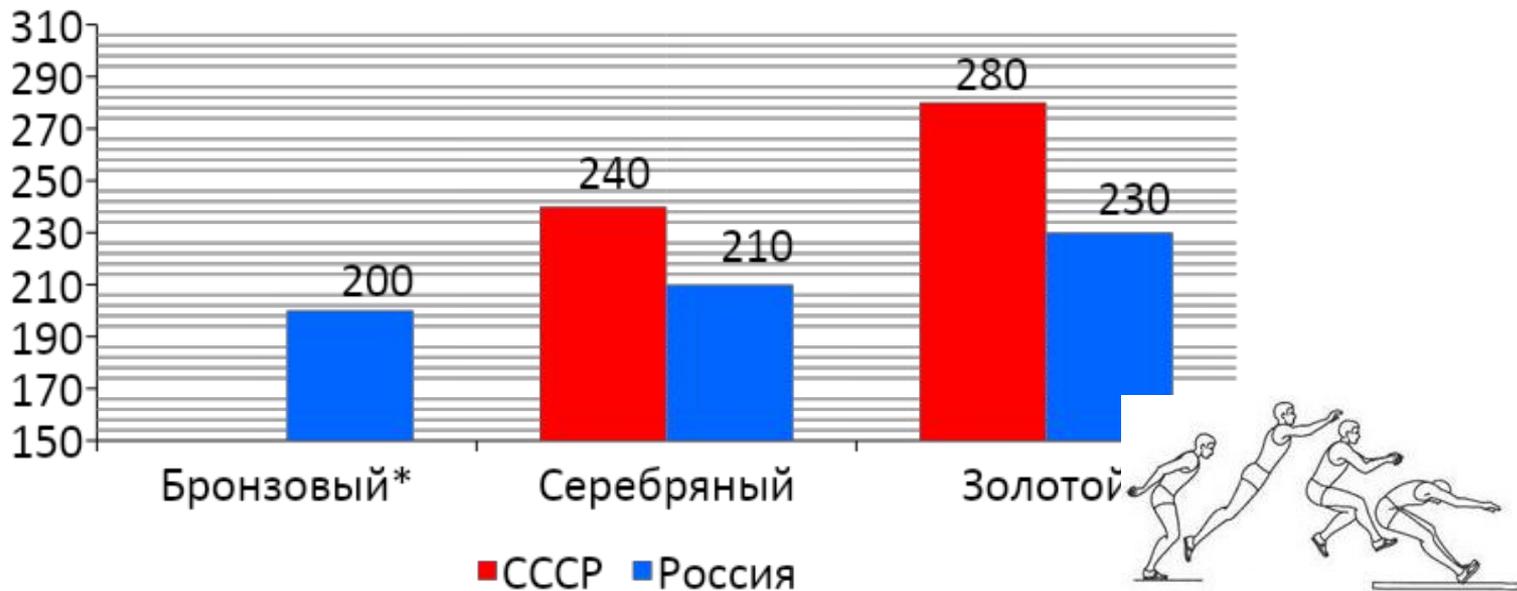
# Бег 100 метров (сек) девушки



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

*\*Бронзового значка в ГТО СССР не было*

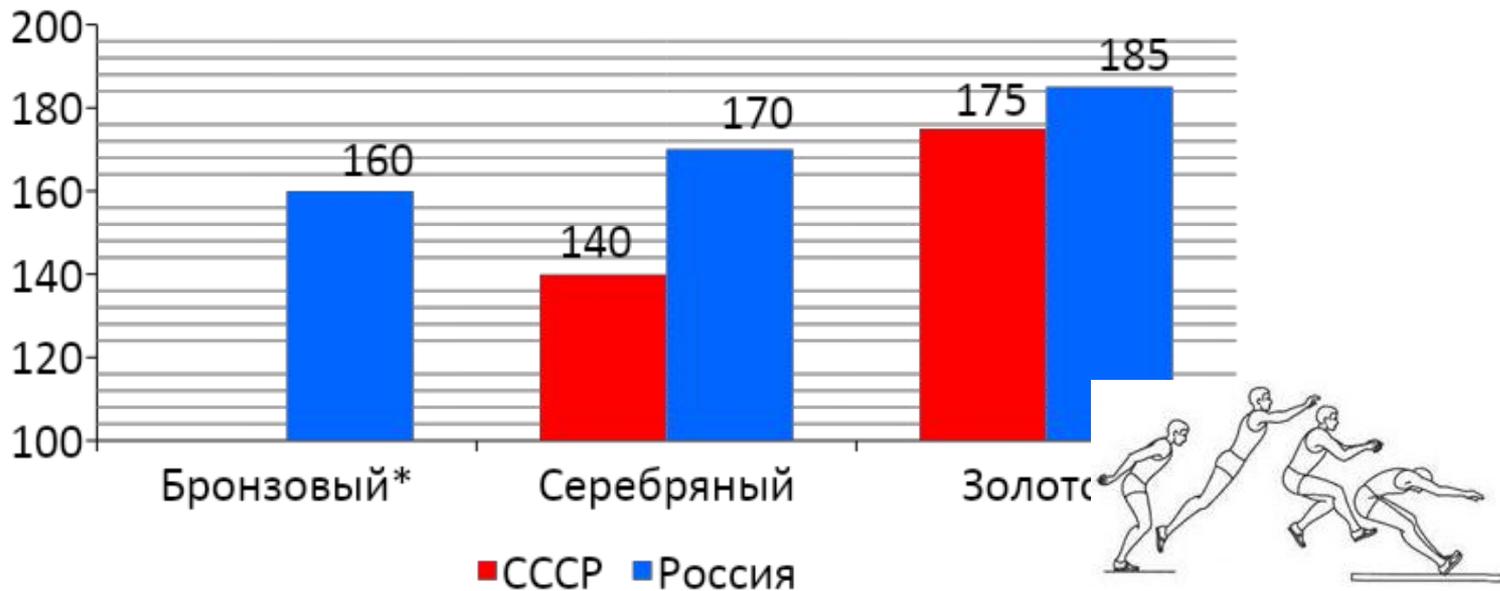
# Прыжок в длину с места (в см) юноши



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

*\*Бронзового значка в ГТО СССР не было*

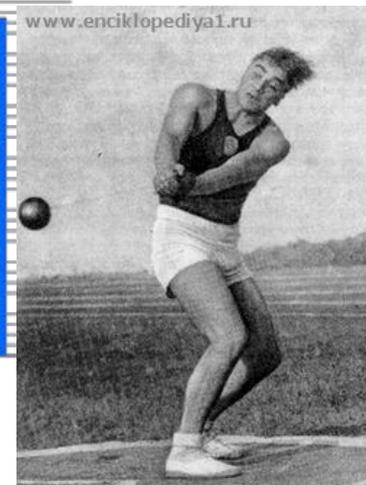
# Прыжок в длину с места (в см) девушки



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

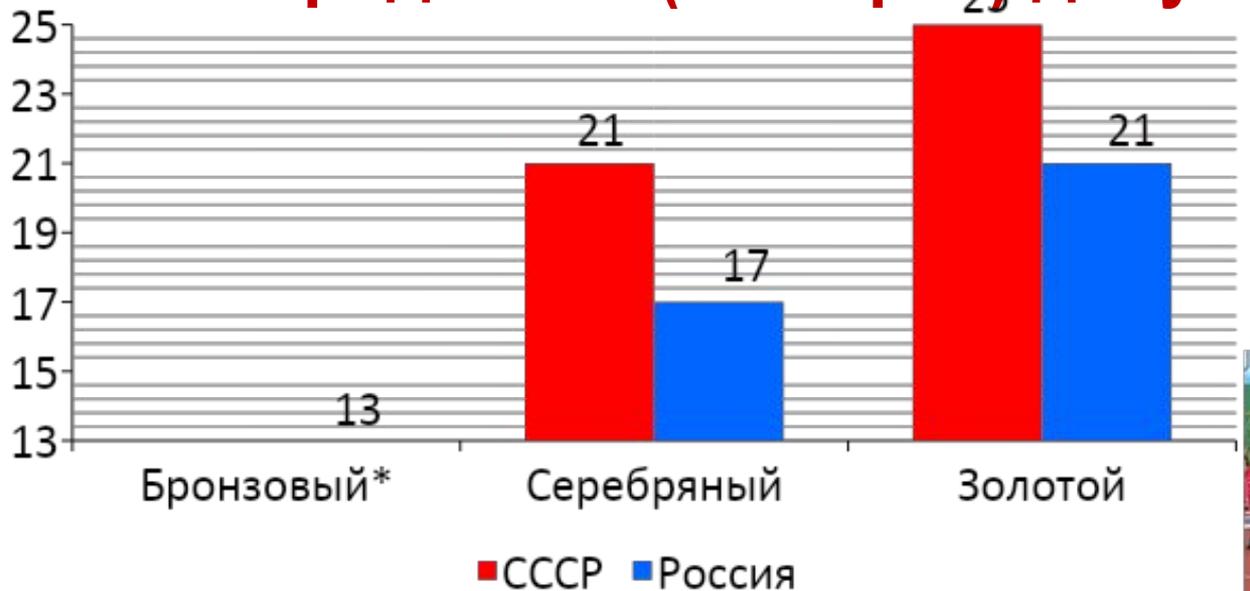


Метание молота.

**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)

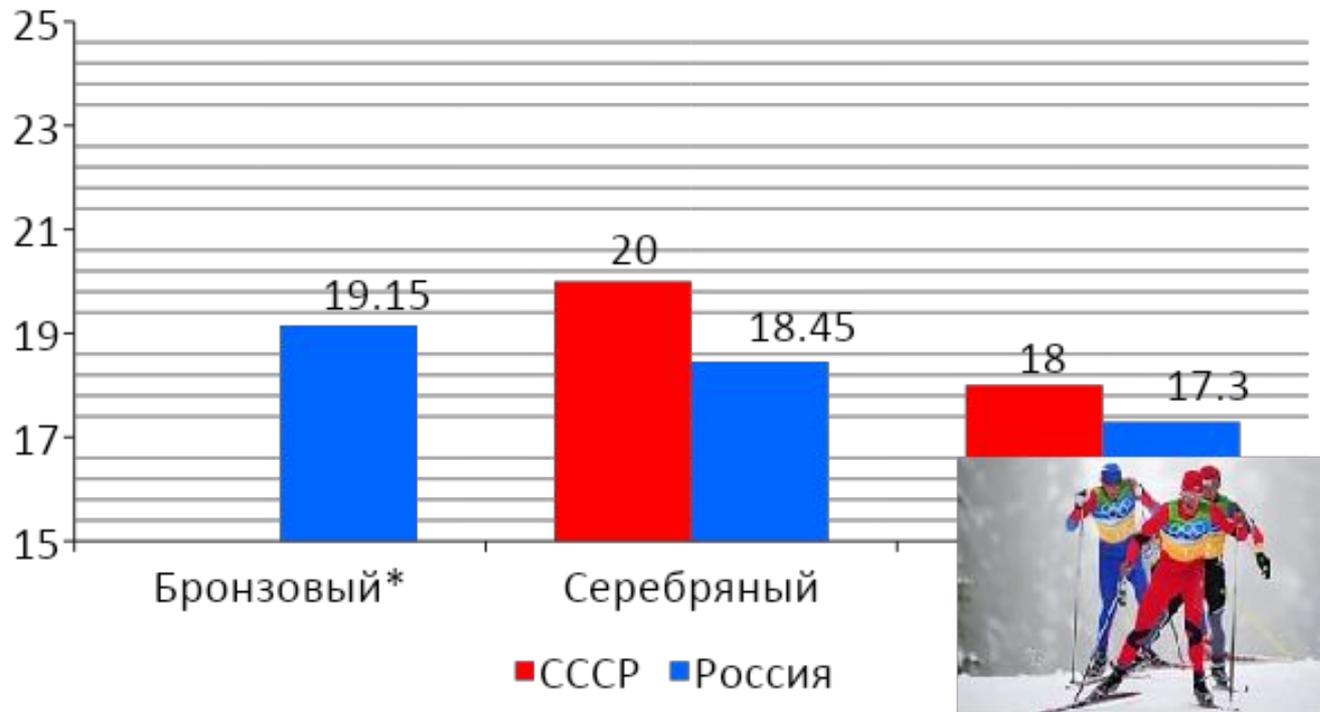
## ЮНОШИ



**В испытании бег на лыжах для мужчин норматив стал сложнее**

*\*Бронзового значка в ГТО СССР не было*

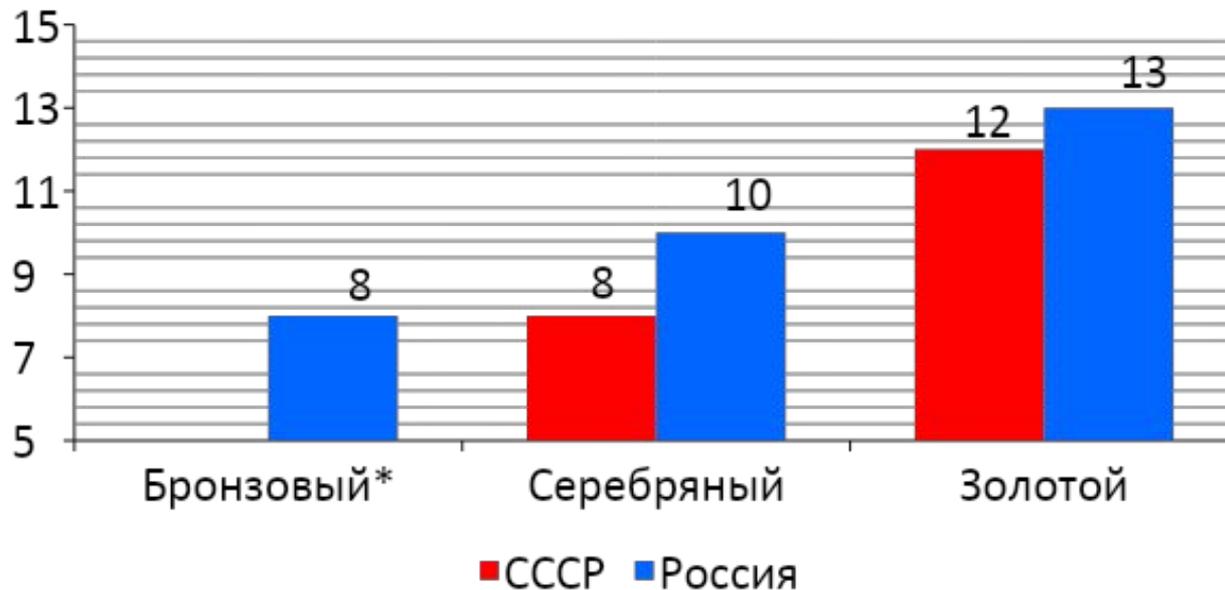
# Бег на лыжах 3 км (в мин) девушки



В испытании бег на лыжах для девушек норматив стал сложнее

\*Бронзового знака в ГТО СССР не было

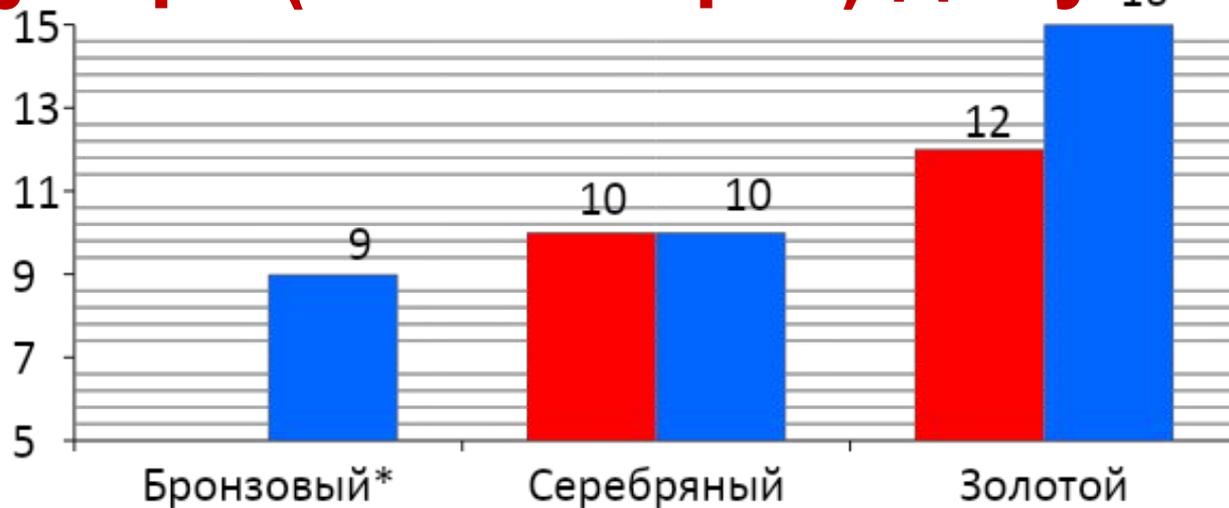
# Подтягивание из виса (в кол-ве раз) юноши



**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/)