

«Готов к труду и обороне»

Автор: учитель информатики, классный
руководитель 6-Б класса МБОУ СОШ
№28 г.Симферополя Сахарова Наталия
Ивановна

Зачем нужен комплекс ГТО?

- 0 Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.
- 0 Современный комплекс призван мотивировать людей к здоровому образу жизни.

В комплекс ГТО, утвержденный Минспортом РФ в 2014 г., включены тесты и нормативы для 11 групп девочек и мальчиков, девушек и юношей, женщин и мужчин, охватывающих возраст от 6 лет до пожилого возраста без ограничений его предела.

Нормативы разделены по степени сложности на 3 типа, соответствующие золотому, серебряному и бронзовому знаку.

Деление нормативов на 3 типа по сложности и 11 ступеней по возрасту с подразделением на возрастные этапы и по половому признаку, возможность выбора тестов и их многовариантность, дают возможность произвести индивидуальный подбор программы ГТО для каждого тестируемого с учетом его физиологических особенностей.

Будь готов !

Система ГТО действовала в СССР на протяжении **60** лет,
начиная с **1931** года.

В своей последней редакции, принятой в 1972 году советом министров, комплекс охватывал граждан Советского Союза пяти возрастных групп:

I ступень («Смелые и ловкие») — 10-13 лет,

II ступень («Спортивная смена») — 14-15 лет,

III ступень («Сила и мужество») — 16-18 лет,

IV ступень («Физическое совершенство») — мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет,

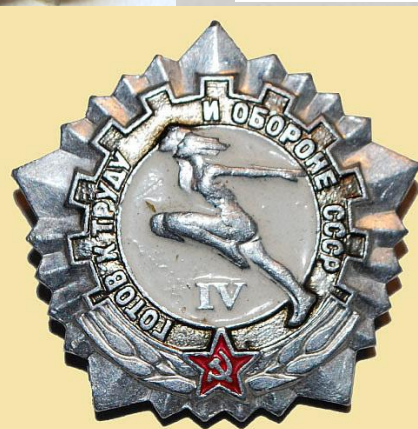
V ступень («Бодрость и здоровье») — мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Современный календарный школьный возраст делят на следующие возрастные периоды:

- 0 до 7 лет – первое детство, в этом возрасте ребенок может выполнять нормативы бронзового знака ГТО I ступени;
- 0 от 7 до 11 лет (для девочек) и до 12 лет (для мальчиков) – второе детство (младший школьный возраст), выполнение нормативов серебряного и золотого знака ГТО I ступени, нормативов II ступени и бронзового знака III ступени ГТО;
- 0 от **11 лет (для девочек), 12 лет (для мальчиков) до 15 лет** – подростковый (средний школьный) возраст, выполнение нормативов серебряного и золотого знака **III ступени и IV ступени ГТО;**
- 0 от 16 до 18 лет – старший школьный возраст, выполнение нормативов V ступени ГТО.

Значки

В СССР было два вида значков — золотой и серебряный



В России **3** вида значков - золотой, серебряный и бронзовый значки



Значок
ОТЛИЧНИК
ГТО





III ступень, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14

Тесты по выбору:

5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Порядок тестирования:

1. **Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.**
2. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.**
3. **Тестирование в силовых упражнениях:**
 - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
 - и из виса на высокой перекладине;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
 - рывок гири;
 - поднимание туловища из положения лежа на спине.

ПРИНЦИПЫ ГТО

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

В КОМПЛЕКС ГТО
ВКЛЮЧЕНЫ
19 ВИДОВ
ИСПЫТАНИЙ
(ТЕСТОВ)

Источники:

- 0 <http://gto-normativy.ru/stupeni-gto/>
- 0 <http://www.aif.ru>
- 0 <http://www.molmuseum.ru/>
- 0 <http://www.allfaler.ru>
- 0 <http://www.znachkov.net>