

# ГТО в школе



Учитель физической культуры  
МБОУ лицей №5  
Бибех Ирина Вениаминовна

# Цель

## Мониторинг физической подготовленности и укрепление здоровья граждан



# Принципы



- Добровольность
- Доступность
- Доступ врача
- Для здоровья

# Ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»



- I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет)
- II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет)
- III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет)
- IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет)
- V ступень: 10 - 11 классы и СПО (16 - 17 лет)

# Содержание комплекса ГТО



- виды испытаний (тесты) и нормативы
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
- рекомендации к недельному двигательному режиму

# Обязательные испытания (на примере V ступени)



V ступень, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16

- Скорость
- Выносливость
- Сила
- Гибкость

# Испытания по выбору (на примере V ступени)

Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

- Скоростно-силовые возможности
- Координационные способности
- Прикладные навыки

# Знания и умения

в соответствии с федеральным государственным стандартом

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

# Рекомендации к недельному двигательному режиму (на примере V ступени)

## 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полнатурному, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

Для того, чтобы справиться с комплексом ГТО рекомендуют соблюдать недельный двигательный режим каждому школьнику.

# Кто допускается к сдаче ГТО?



Допускаются лица:

- относящиеся к различным группам здоровья,
- систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно,
- на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

# Преимущества для поступающих в ВУЗы и студентов

(из постановления правительства Российской Федерации)

- Достижения по физической культуре и спорту, наличие знаков отличия ГТО учитываются при приёме в образовательное учреждение;
- Студентам, обучающимся в образовательных организациях высшего образования и имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), предоставляется возможность установления повышенной государственной академической стипендии и других мер поощрения

# Значок ГТО = 10 баллов к ЕГЭ



## Абитуриенты 2015 года

Дополнительные 10 баллов смогут получить следующие категории абитуриентов:

- обладатели золотого и серебряного знака ГТО при поступлении в ВУЗы любого профиля;
- получившие при окончании школы аттестат с отличием;
- волонтеры;
- участники физкультурных мероприятий, творческих конкурсов, олимпиад;
- абитуриенты, получившие высокую оценку в ВУЗе за предъявленное сочинение, которое они написали в 11-ом классе школы.
- обладатели бронзового знака ГТО, последовательно выполнившие нормы ГТО для каждой возрастной группы, могут быть признаны участниками физкультурных мероприятий и также получить дополнительные 10 баллов.

# Этапы внедрения комплекса в Пермском крае

1. **2014 год** – Анализ материальной и нормативной базы; внесение изменений в нормативную базу
2. **2015 год** - Организация и проведение испытаний «ГТО» среди учащихся образовательных учреждений в отдельных городских округах и муниципальных районах, участвующих в апробации Комплекса
3. **2016 год** - Организация и проведение испытаний «ГТО» с участием всех образовательных учреждений края, а также государственных и муниципальных служащих в отдельных городских округах и муниципальных районах, участвующих в апробации Комплекса
4. **2017 год** - Повсеместное проведение Комплекса «ГТО» для всех категорий населения Пермского края

# Муниципальный уровень



- Создание клубов для подготовки граждан к выполнению испытаний.
- Обустройство спортивных площадок.
- Создание центров тестирования.
- Организация и проведение мероприятий по тестированию.