

Сдача нормативов «Готов к труду и обороне»

подготовил:
преподаватель
ОБЖ и
физической
культуры
Сокольников С.А.



Данная презентация является наглядным пособием для ознакомления учащихся с правилами сдачи норм ГТО. Правила приведены в соответствии с информацией доступной на сайте gto.ru. Иллюстрации заимствованы из открытых источников СМИ.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 19
лет)

Обязательные испытания

1. Бег на короткую дистанцию: 60 м или 100 м
2. Бег на длинную дистанцию, на лыжах или по пересеченной местности
3. Силовая гимнастика: подтягивания, отжимания или рывок гири
4. Тест на гибкость: наклон из положения стоя

Испытания по выбору

1. Прыжок в длину / поднимание туловища
2. Прикладные навыки: метание снаряда / плавание / стрельба / самозащита / поход

Что сделать, чтобы выполнить нормативы ГТО и получить значок

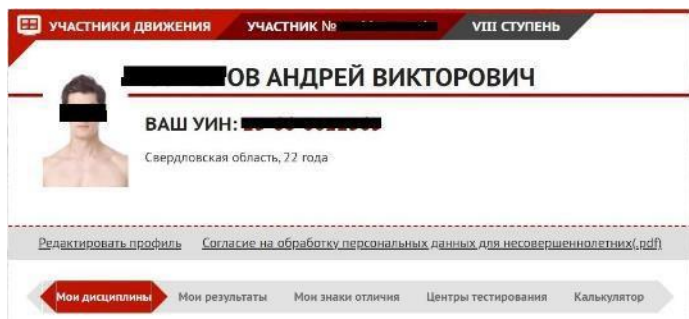
Зарегистрироваться на сайте gto.ru
(На этом же сайте можно найти всю подробную информацию, а также задать вопрос)



Пройти медицинский осмотр и получить справку с отметкой о допуске



Записаться на прохождение испытаний в любом ближайшем центре приема нормативов и сдать нормативы в назначенные дни



вид учетной записи на сайте gto.ru, на котором можно следить за обновлением своих результатов



Также испытания можно пройти в рамках фестивалей ГТО, которые проводятся в вузах, на предприятиях, а также в городах по случаю спортивных праздников

Скоростные возможности

	юноши			девушки		
дистанция и макс. время в с						
100 м	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
60 м*	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2



*Бег на 60 м проводится при отсутствии прямой дорожки на 100 м

Испытания на выносливость

ЮНОШ
И



ДЕВУШК
И



Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40
Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:40	16:40
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	28:00	25:40	23:30	-	-	-
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:20	17:40	16:10
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-



*Бег на 60 м проводится при отсутствии прямой дорожки на 100 м

Силовые испытания

ЮНОШ
И

ДЕВУШК
И



Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	35	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17

*Юноши сдают подтягивание только на высокой перекладине. Высокая перекладина означает, что спортсмен в свободном висе не касается ногами земли

Норматив на гибкость

ЮНОШ
И

ДЕВУШК
И



Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
--	----	----	-----	----	----	-----



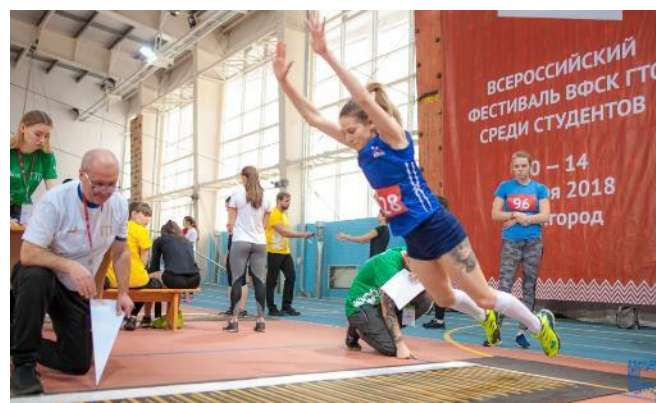
Проверка скоростно-силовых умений

ЮНОШИ
И

ДЕВУШКИ
И



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45



Проверка прикладных навыков

ЮНОШ
И

ДЕВУШК
И



Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-
Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	0:49	1:30	1:16	1:00
Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7



Итоговые результаты и награждение

1. Результаты подводятся по завершении каждого отчетного периода: в апреле, июле, октябре и январе.

2. Вручение происходит на специальной сессии вручения значков ГТО, часто приуроченной к спортивным фестивалям.



Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6
---	---	---	---



ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ

- Удостоверение личности с отметкой «Медицинская справка и сдаче физических нормативов». Медосмотр для получения справки можно пройти в поликлинике, во врачебно-спортивном диспансере. Молодые люди могут получить такую справку по просьбе на основании медосмотра в военкомате.
- Все спытания проводятся в спортивной форме одежды. Рекомендуется надеть удобную спортивную одежду, соответствующую температуре: спортивную обувь (кроссовки, кеды), спортивные штаны или шорты, майка, футболка или олимпийка (для юношей допускается голый торс).
- Рекомендуется взять с собой бутылку с водой.





ГТО и здоровый

образ жизни

ГТО – это не просто получение знака отличия, а в первую очередь совершенствование самого себя,

своего внутреннего «Я».

Подготавливая себя к выполнению нормативов комплекса, вы

выходите за грань комфорта, учитесь планировать своё время, воспитываете в себе дисциплину, закаляете дух и тело, развиваете уровень своей физической

подготовленности, а главное, – вы получаете инвестиции в своё





Что даёт значок ГТО?



- Повысить и расширить уровень своей физической подготовки. Иметь спортивную фигуру и вести **здоровый образ жизни**.
- Значок ГТО для студента может означать и **повышенную стипендию**. Для школьника значок — автоматическая пятерка по физкультуре за год.
- Некоторые ВУЗы дают **дополнительные баллы абитуриентам**, обладающим золотым значком ГТО. Например, МГУ в 2023 году давал 2 балла.
- У молодого человека со значком ГТО есть шанс получить направление **в элитные**