



ГТО - путь к здоровью

Что такое ГТО ? Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки.

Существовала программа с 1931 по 1991 год. С 2010 года программа начала свое возрождение.

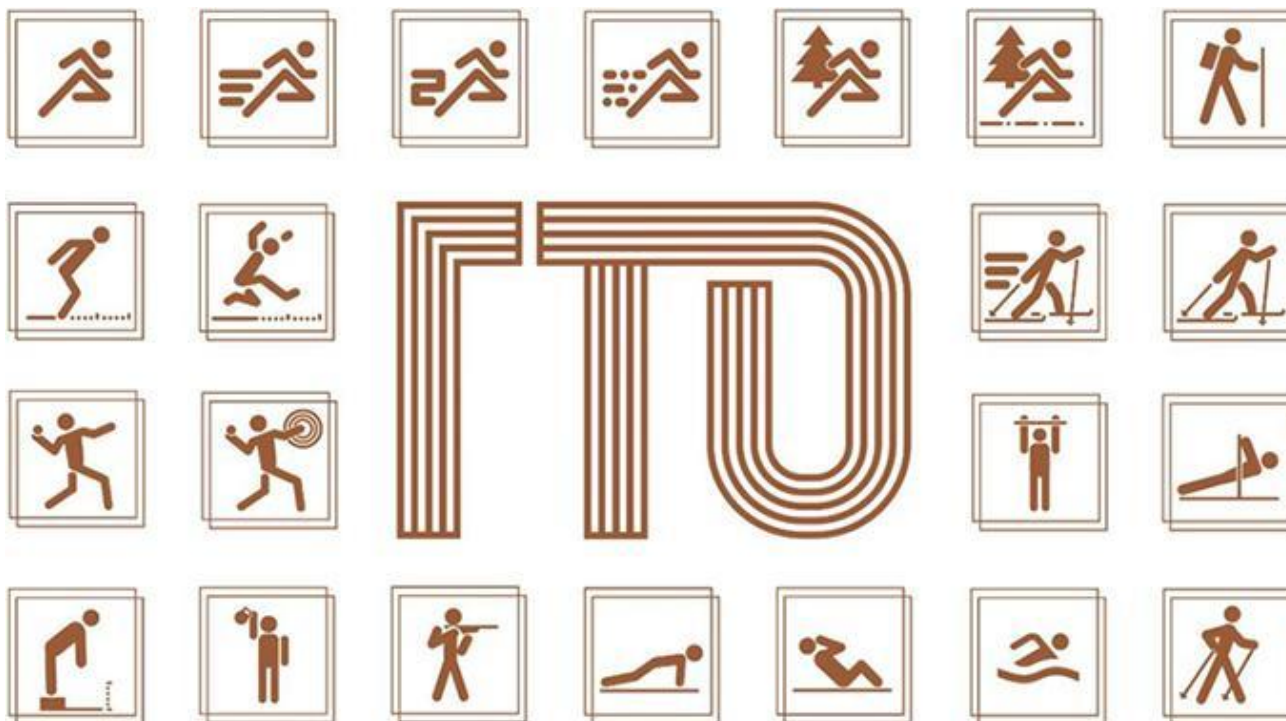


Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди молодежи.



ГТО включает в себя :

- 1.Бег
- 2.Прыжки в длину
- 3.Подтягивания
- 4.Сгибание и разгибание рук в упоре
- Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6.Наклон вперёд
- 7.Метание спортивного снаряда
- 8.Рывок гири
- 9.Плавание
- 10.Бег на лыжах
- 11.Стрельба
- 12.Туристический поход





**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	9	10	13	9	10	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	20	30	40	20	30	40
		6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380	390	430	-	-	-
		215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
		18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 30 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком. Сдающим ЕГЭ, имея такой значок, прибавляют баллы (10 баллов)



Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой. «От значка ГТО – к олимпийской медали!» Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой



Ступени ГТО. При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней: I ступень – школьники 6-8 лет II ступень – школьники 9-10 лет III ступень – школьники 11-12 лет IV ступень – школьники 13-15 лет V ступень – школьники 16-17 лет



Ступени ГТО для мужчин. 6

ступень – мужчины 18 – 29 лет 7
ступень – мужчины 30 – 39 лет 8
ступень – мужчины 40 – 49 лет 9
ступень – мужчины 50 – 59 лет 10
ступень – мужчины 60 – 69 лет 11
ступень – мужчины 70 лет и
старше.

Ступени ГТО для женщин. 6

ступень – женщины 18 – 29 лет 7
ступень – женщины 30 – 39 лет 8
ступень – женщины 40 – 49 лет 9
ступень – женщины 50 – 59 лет 10
ступень – женщины 60 – 69 лет 11
ступень – женщины 70 лет и
старше.



Виды испытаний.

Обязательные:

Челночный бег 3X10 м (сек) или бег на 30 м (сек) Смешанное передвижение 1 км Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) * Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

По выбору (в зависимости от возраста):

Метание теннисного мяча в цель (кол – во раз) Бег на лыжах (мин., сек.) или кросс по пересеченной местности . Плавание без учета времени (м) Метание мяча 150 г Стрельба из пневматической винтовки. Туристический поход.

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.

