

# ГТО

А. Г. НАЙМУШИНА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ЭТО ЦЕЛЬ, А  
СПОРТ – СРЕДСТВО ЕЕ ДОСТИЖЕНИЯ



# ИДЕАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

**Личностно-ориентированный  
и дифференцированный  
подходы в системе  
воспитания и обучения.**

**Аксиологическая модель  
воспитания гармонично  
развитой личности.**



**В результате изучения дисциплины  
студенты ВУЗа**

**ЗНАТЬ**

цели, методы и средства ФК

**УМЕТЬ**

**использовать ФК и С для  
гармонизации личности**

**ВЛАДЕТЬ**

средствами ФК и С  
для обеспечения  
полноценной  
профессиональной  
деятельности

**Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом.**

## ЦЕЛЬ ФК и С

**Физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование ЗОЖ путём:**

- ✓ **физического воспитания;**
- ✓ **физической подготовки;**
- ✓ **физического развития.**

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- 1. Процесс воспитания личности.**
- 2. Целенаправленное формирование двигательных умений и навыков.**

# **ТРАДИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

- **повышение уровня физической подготовленности;**
- **сохранение и укрепление здоровья;**



# **ТРАДИЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

- **улучшение осанки студентов, занимающихся физическими упражнениями;**
- **направленность на подготовку и выполнение контрольных нормативов и спортивных разрядов.**

# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.**

# ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

**Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течении жизни.**



# ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

- 1. Выносливость.**
- 2. Гибкость.**
- 3. Быстрота.**
- 4. Динамическая мышечная сила.**
- 5. Ловкость.**
- 6. Состав тела.**
- 7. Росто-весовые характеристики.**
- 8. Осанка.**

# Следуя традициям физического воспитания в России мы пришли к необходимости возрождения комплекса «Готов к труду и обороне»



## Из истории создания комплекса ГТО.

По поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

# ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ГТО

**1918-1925 ПРЕДПОСЫЛКИ  
ВОЗНИКНОВЕНИЯ  
КОМПЛЕКСА ГТО**

**1927-1928 РОЖДЕНИЕ  
КОМПЛЕКСА ГТО «ПОД  
КРЫЛОМ» ОСОАВИАХИМА**

**1929-1938 ПЕРВЫЙ  
КОМПЛЕКС ГТО И  
ДАЛЬНЕЙШЕЕ ЕГО  
РАЗВИТИЕ**

**1941-1945 КОМПЛЕКС ГТО И  
ВЕЛИКАЯ ОТЕЧЕСТВЕННАЯ  
ВОЙНА**

**1946-1991 КОМПЛЕКС ГТО В  
ПОСЛЕВОЕННОЕ ВРЕМЯ**

**2007-2014 ВОЗРОЖДЕНИЕ  
КОМПЛЕКСА ГТО В  
СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ**



**В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ**



Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах.

# ЦЕЛЬ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО



**Воспитании патриотизма и гражданственности. Улучшении качества жизни граждан РФ.**

# ЗАДАЧИ:

- 1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся ФК и С;**
- 2. Повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни;**
- 3. Формирование потребностей в систематических занятиях ФК и С и ведении ЗОЖ;**
- 4. Модернизация системы физического воспитания и развития массового спорта в образовательных организациях.**



## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- 1. Добровольность и доступность.**
- 2. Оздоровительная направленность.**
- 3. Обязательность медицинского контроля.**
- 4. Учет региональных особенностей и национальных традиций.**

УСЛОВИЯМИ ДОПУСКА  
УЧАСТНИКА К  
ПРОХОЖДЕНИЮ  
ТЕСТИРОВАНИЯ

# МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

**предъявление медицинского  
заключения о допуске к занятиям  
физической культурой и спортом,  
выданного по результатам  
медицинского осмотра**

# Приказ Министерства здравоохранения РФ от **1** марта **2016** г. № **134Н**

“О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

34. Основанием для допуска лица, занимающегося физической культурой, к физкультурным мероприятиям, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО является наличие у него медицинского заключения о допуске соответственно к занятиям физической культурой, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

При проведении медицинского осмотра лица, желающего выполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО, лицам, которым по результатам диспансеризации или профилактического медицинского осмотра установлена I группа состояния здоровья либо основная медицинская группа для занятий физической культурой (I группа), врачом-терапевтом (врачом общей практики (семейным врачом) врачом-педиатром) оформляется медицинское заключение о допуске к выполнению нормативов (тестов) комплекса ГТО.

**1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений**

## **Напоминание!**

**При допуске к ВФОК «ГТО»  
необходимы:**

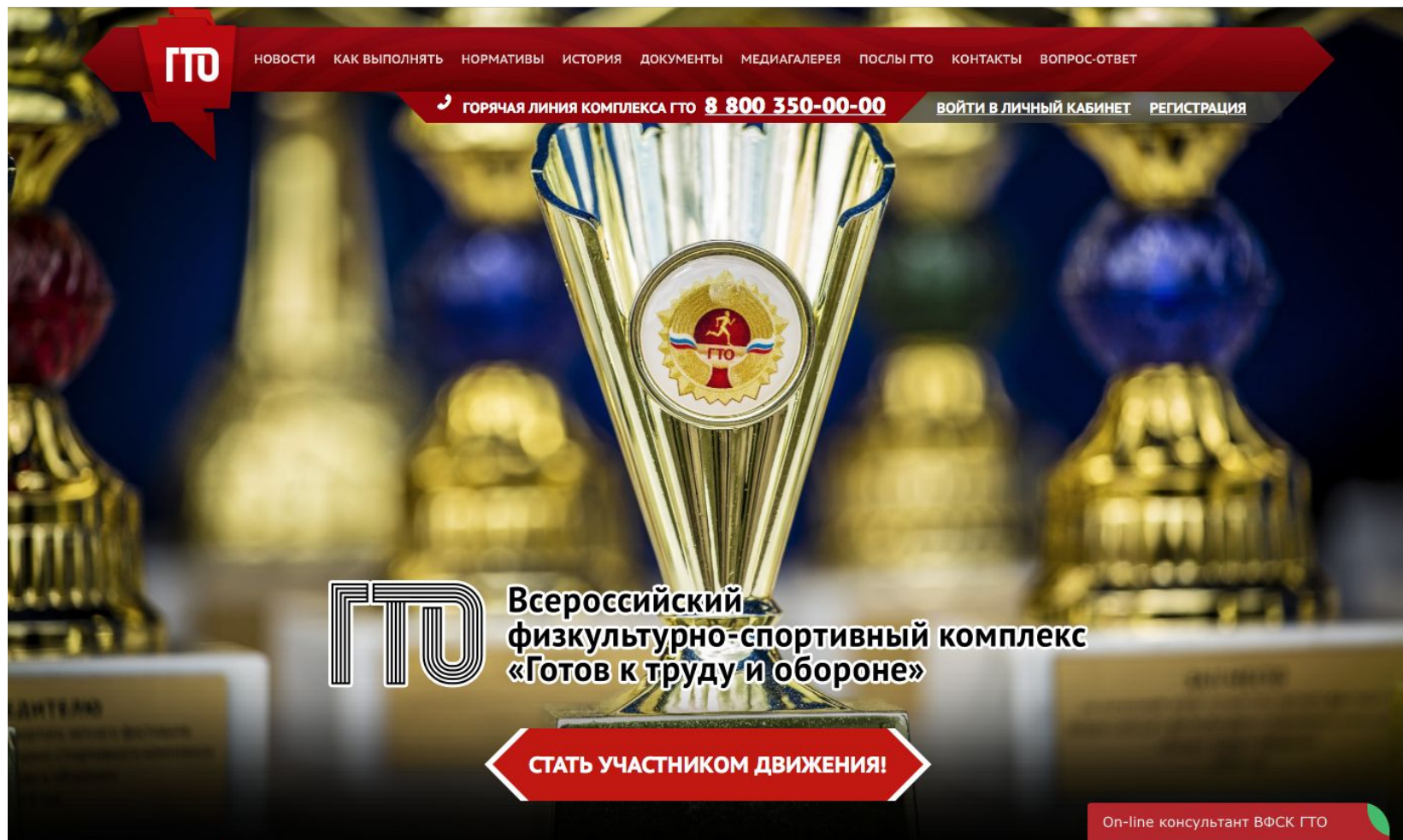
- осмотр терапевта и антропометрия;**
- ЭКГ**
- анализ крови (СОЭ, Нь,  
эритроциты)**
- флюорографическое  
обследование.**



# РЕГИСТРАЦИЯ НА ПОРТАЛЕ ГТО

- ✓ наличие заявки на прохождение тестирования
- ✓ правильность заполнения персональных данных участника, указанных при регистрации на Интернет-портале комплекса ГТО

# HTTPS://WWW.GTO.RU/



**ГТО**    [НОВОСТИ](#)   [КАК ВЫПОЛНЯТЬ](#)   [НОРМАТИВЫ](#)   [ИСТОРИЯ](#)   [ДОКУМЕНТЫ](#)   [МЕДИАГАЛЕРЕЯ](#)   [ПОСЛЫ ГТО](#)   [КОНТАКТЫ](#)   [ВОПРОС-ОТВЕТ](#)

[ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 8 800 350-00-00](#)   [ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#)   [РЕГИСТРАЦИЯ](#)

**ГТО**    **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**

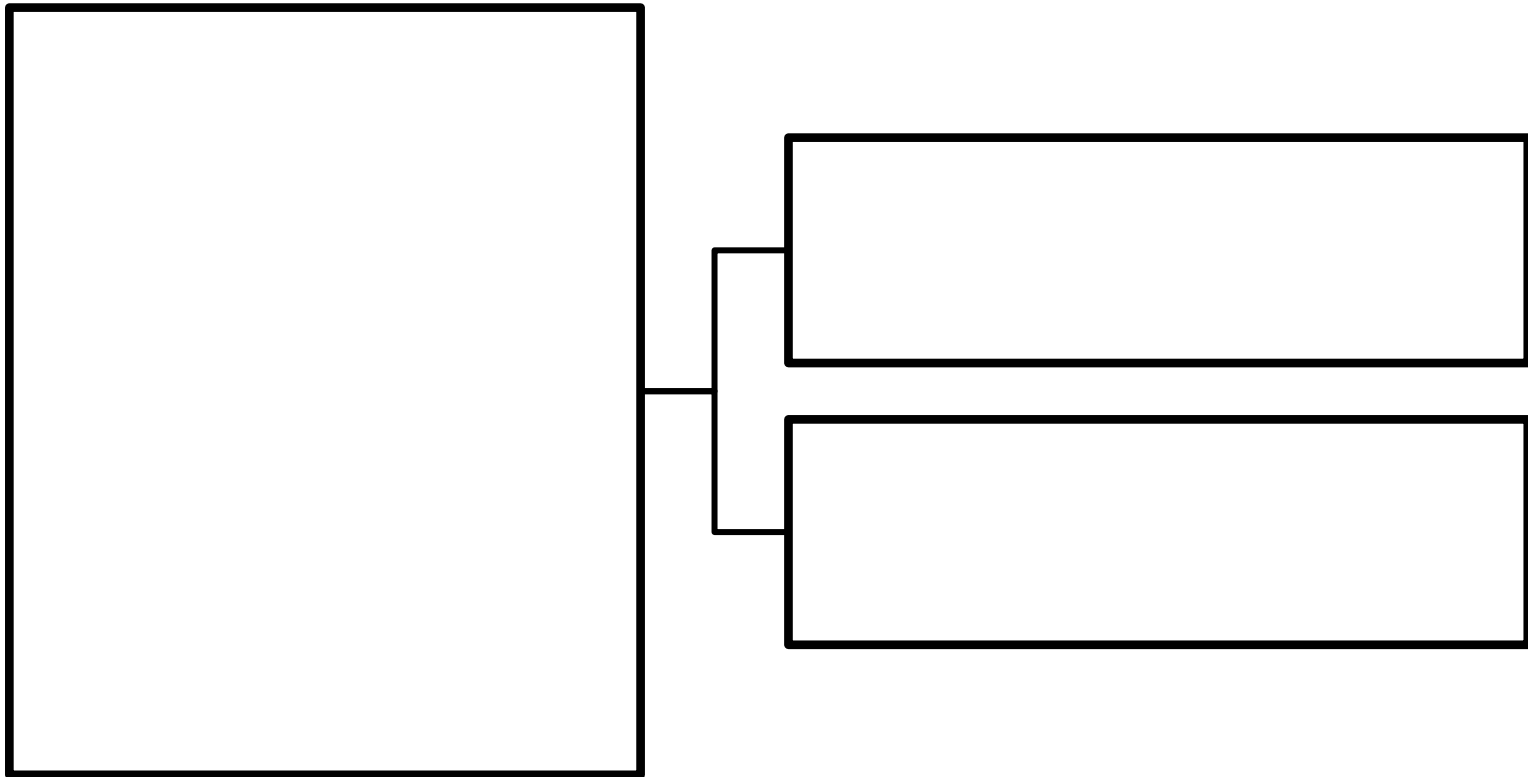
**СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!**

On-line консультант ВФСК ГТО

# ДОКУМЕНТЫ

- ✓ **удостоверение тождественности участника с изображением на фотографии, загруженной при регистрации**
- ✓ **предъявление документа, удостоверяющего личность (для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении либо его копии)**

# СТРУКТУРА ТЕСТИРОВАНИЯ



# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

- 1) испытания на развитие быстроты;**
- 2) испытания на определение развития скоростных возможностей;**
- 3) испытания на определение развития выносливости;**
- 4) испытания на определение скоростно-силовых возможностей;**
- 5) испытания на определение развития силы и силовой выносливости;**
- 6) испытания на развитие гибкости.**

# ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

**испытания (тесты) на развитие  
координационных способностей;  
испытания (тесты) на овладение  
прикладным навыком.**

# ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К ГТО

№ теста	Вид тестирования	Вид физического развития
1	Обязательные тесты	какое качество развивается при подготовке к данному виду тестирования
2		
3		
4		
	Тесты по выбору с учетом региональных особенностей	

# БЕГ НА 100 М (СЕК)

ЮНОШИ

14,4

14,1

13,1



ДЕВУШКИ

15,1

14,8

13,8





# БЕГ НА **3** КМ (М) **2**КМ (Ж) МИНУТЫ

ЮНОШИ

ДЕВУШКИ

**14,30**

**13,10**

**13,40**

**12,30**

**12,00**

**10,50**



Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15
или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	21	25	43
или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	32	44



Подтягивание из виса лежа на низкой  
перекладине 90 см (кол-во раз)

10

12

18

или сгибание и разгибание рук в упоре  
лежа на полу (кол-во раз)

10

12

17







Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов испытаний (тестов), требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
	Бег на 30 м (с)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
1.	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (с)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	12	15	7	9	13
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	28	32	44	22	25	39
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	21	25	43	19	23	40
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0.55
11.	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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9






\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
1.	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (с)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	17	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	–	–	–
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	15					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

\* В выполнении нормативов участвует население соответствующих возрастных подгрупп до 24 и 29 лет включительно.

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.