

Екатерина Е

4 А класс





**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





ГТО - путь к здоровью

Твои 5 шагов до знака



1



www.gto.ru

Регистрация
на сайте www.gto.ru

2

| День | Неделя | Месяц |
|-------|--------|-------|
| 9:00 | | |
| 10:00 | | |
| 11:00 | | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | | |

Заявка
на выполнение

3



Получение
медицинского допуска

4



Выполнение
испытаний

5



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке



Один из первых
вариантов значка ГТО
первой ступени, 1930-е
ГОДЫ.



Значки ГТО нового образца



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



I ступень (учащиеся 6-8 лет)

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|--|------------------------------------|------------------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6, | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Бег на лыжах на 1 километр (мин, с) | 8,45 | 8,30 | 8,00 | 9,15 | 9,00 | 8,30 |
| | Бег на лыжах на 2 километра (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | Или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности * | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| * для бесснежных районов страны | | | | Источник: http://ChildAge.ru | | | |

II ступень (учащиеся 9-10 лет)

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|--|---------------------------|---------------------------|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2 | Бег на 1 км (мин, с) | 6,30 | 6,10 | 4,50 | 6,50 | 6,30 | 6,00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7 | Бег на лыжах на 1 километр (мин, с) | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 8,40 | 8,20 | 7,30 |
| | Бег на лыжах на 2 километра (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересеченной местности * | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8 | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
| * для бесснежных районов страны | | | | Источник: http://ChildAge.ru | | | |

III ступень (учащиеся 11-12 лет)

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|--|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2 | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8,35 | 7,55 | 7,10 | 8,55 | 8,35 | 8,00 |
| | или бег на 2 км (мин, с) | 10,25 | 10,00 | 9,30 | 12,30 | 12,00 | 11,30 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | 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 |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7 | Бег на лыжах на 2 километра (мин, с) | 14,10 | 13,50 | 13,00 | 14,50 | 14,30 | 13,50 |
| | или на 3 километра (мин, с) | 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 |
| 8 | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0,50 | Без учета времени | Без учета времени | 1,05 |
| 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 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | Туристический поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| * для бесснежных районов страны | | Источник: http://ChildAge.ru | | | | | |

IV ступень (учащиеся 13-15 лет)

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---------------------------|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| | или бег на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 километра (мин, с) | 18,45 | 17,45 | 16,30 | 22,30 | 21,30 | 19,30 |
| | или на 5 километров (мин, с) | 28,00 | 27,15 | 26,00 | - | - | - |
| | 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 |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0,43 | Без учета времени | Без учета времени | 1,05 |
| 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 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | Туристический поход на дистанцию 10 км | | | | | |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| | Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| * для бесснежных районов страны | | | | Источник: http://ChildAge.ru | | | |

V ступень (учащиеся 16-17 лет)

| № | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|--|-------------------------|----------------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак | Брон- зовый знак | Сереб- ряный знак | Золо- той знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| | или бег на 3 км (мин, с) | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| | или рывок гири на 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5 | 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 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 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 километра (мин, с) | - | - | - | 19,15 | 18,45 | 17,30 |
| | или на 5 километров (мин, с) | 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, с) | 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 | Туристический поход с проверкой туристских навыков | Туристический поход на дистанцию 10 км | | | | | |
| 12 | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* для бесснежных районов страны

 Источник: <http://ChildAge.ru>

Будь готов к сдаче ГТО

Спасибо за внимание!