

**ГТО**

Готов к Труду и  
Обороне

# ГТО - ЭТО

программа физкультурной подготовки в  
общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год.  
Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2010 года программа начала свое возрождение.

# ЗНАК ГТО

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



# СТУПЕНИ ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы

III ступень – 5-7 классы

IV ступень – 8-9 классы

V ступень – 10-11 классы

VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет

# НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ СДАЮТ УЧАЩИЕСЯ СО 2 ПО 4 КЛАСС:

- ⦿ Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- ⦿ Кроссовый бег 600, 1500 метров
- ⦿ Прыжок в длину с места
- ⦿ Метание мяча в цель, либо на дальность
- ⦿ Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- ⦿ Наклон вниз с прямыми ногами
- ⦿ Лыжные гонки 1, 2 км

# НОРМАТИВ ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом  $45^\circ$ ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

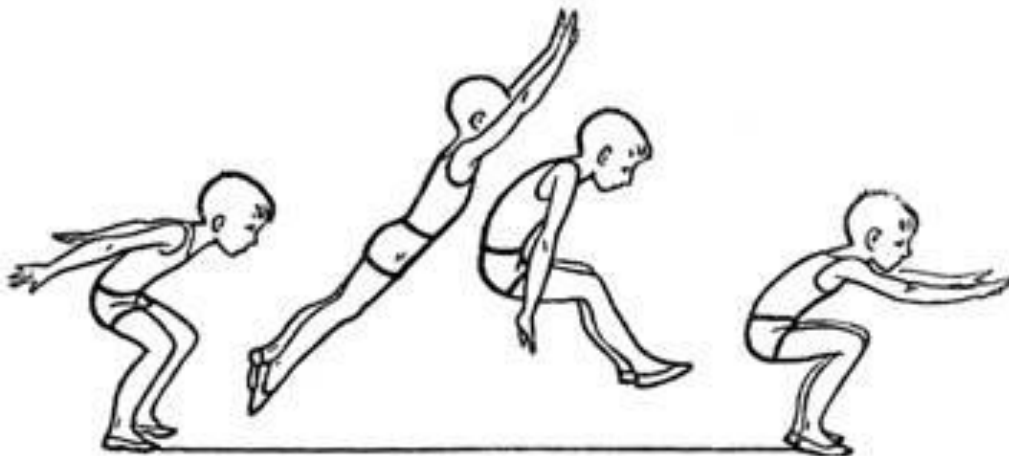
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



# НОРМАТИВ ГТО «ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА»

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление

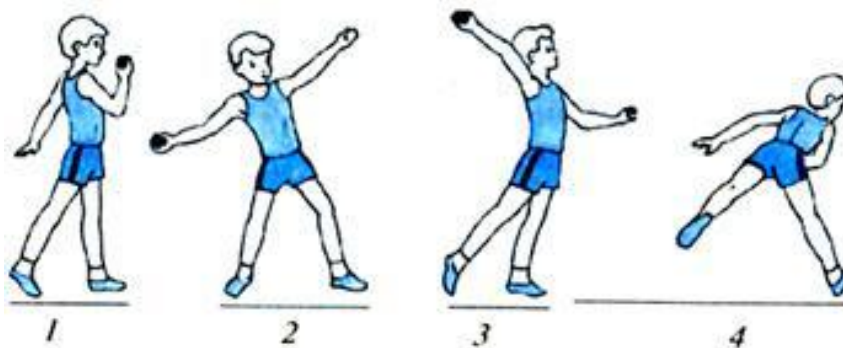


# НОРМАТИВ ГТО «МЕТАНИЕ МЯЧА»

Держание мяча: указательный, средний, безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой и мизинец поддерживают мяч сбоку. Рука, удерживающая снаряд, не напряжена.

Техника метания мяча состоит из:

- Держание мяча
- Замаха
- Броска





# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

У юношей используется подтягивание на высокой перекладине. Существует 2 вида подтягивания:

- ⊙ Подтягивания прямым хватом
- ⊙ Подтягивания обратным хватом

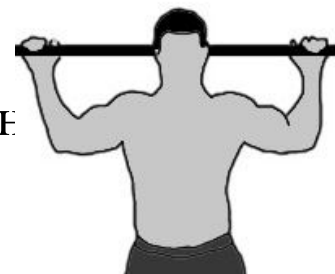
У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.

# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

## ⊙ Подтягивания прямым хватом

Традиционный вариант. Основной акцент: на мышцы спины и предплечье

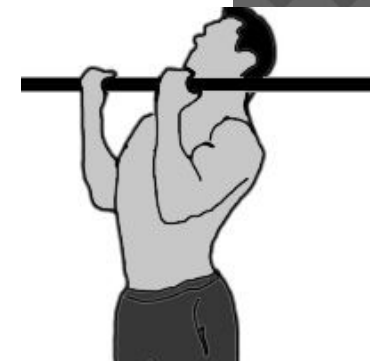
Исполнение: возьмитесь за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. Когда отпускаешься в нижней точке полностью выпрямляй руки.



## ⊙ Подтягивания обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего. Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы

Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил



# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

Прежде чем приступать к тренировкам по подтягиваниям, нужно определить к какой группе относишься ты. Выполняй предписанный комплекс 2-3 раза в неделю и через месяц протестируй себя и внеси коррективы.

## ○ **Первая группа. Лучшая попытка от 0 до 1 раза.**

Рекомендации: выполняй только обратную часть подтягиваний. Подставь под перекладину лавку, встань на нее и подтягивайся вверх с помощью ног, а отпускайся только за счет силы рук. Между сериями отдыхай ровно 1 минуту.

### График тренировок:

1 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 5-6 секунд на отпускание

2 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 5-6 секунд на отпускание

3 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 8-10 секунд на отпускание

4 неделя: 3 серии по 5-6 повторов, 8-10 секунд на отпускание

## ○ **Вторая группа. Лучшая попытка от 2 до 4 раз**

Рекомендации: делай большее количество серий с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышц

### График тренировок

1 неделя: 8 серий, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха

2 неделя: 8 серий, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха

3 неделя: 8 серий, лучшая попытка, 90 секунд отдыха

4 неделя: 8 серий, лучшая попытка, 60 секунд отдыха

# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

## ◎ Третья группа. Лучшая попытка от 5 до 7 раз

Рекомендации: делай большее количество раз, чем обычно, не считая количество серий. Например если ты обычно выполняешь 3 серии по 6 раз, что в сумме будет 18, сделай 30 раз, не обращая внимания на количество серий.

### График тренировок:

Сделай максимальное количество подтягиваний, отдохни минуту и повтори попытку. Далее отдыхай сколько захочешь пока не сделаешь необходимое количество раз. Каждую неделю количество раз можно незначительно увеличивать.

## ◎ Четвертая группа. Лучшая попытка от 8 до 12 раз.

Рекомендации: подтягивайся с отягощением.

График тренировок: прикрепил к специальному поясу отягощение. Ты можешь подтянуться в 2-3 раза меньше чем обычно. Выполняй 4-5 серий с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сериями 60 секунд.

# НОРМАТИВ ГТО «ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ»

## ○ Подтягивание на низкой перекладине:

Перекладина находится на высоте от 40 до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват – прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.



# НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Различают два стиля катания на лыжах:

- Классический стиль – лыжи перемещаются параллельно относительно друг друга
- Коньковый стиль – лыжник двигается как конькобежец, отталкиваясь от снега внутренней поверхностью лыж.

Лыжи изготавливают из 2 материалов:

- Дерева
- Пластика

Сегодня большим спросом пользуются именно пластиковые лыжи, а деревянные лыжи уже мало где можно купить. Пластиковые лыжи имеют много преимуществ перед деревянными. Они прочнее, долговечнее – не расслаиваются и не намокают, они легче и скоростнее. На пластиковых лыжах можно кататься даже в оттепель



# НОРМАТИВ ГТО «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

## Как правильно выбрать длину лыж:

Длина. Основной способ вытянуть руку вверх и из получившейся высоты отнять 10 см.

Замечание: если ваш вес намного больше (меньше) роста, указанного в таблице, вам нужно от длины лыж, предлагаемой в таблице, отнять (прибавить) 5-8 см.

## Специальная таблица по которой можно вычислить длину лыж и палок:

Вес (кг)	20-25	25-30	30-35	35-45	45-55	55-65	65-75
Рост (см)	100-110	110-125	125-140	140-150	150-160	160-170	170-180
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165	165-180	180-195	195-200	200-210
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110	110-120	120-130	130-140	140-150

# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

## ○ I ступень (2 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Челночный бег или Бег 30 метров	9.8	9.1	10.4	9.6
		6.2	5.7	6.3	5.8
2	Бег 600 метров	Без учета времени			
3	Прыжки в длину с места (см)	110	120	100	110
4	Метание мяча в цель	3	4	3	4
5	Подтягивание на высокой перекладине	3	5	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	8	13
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин) Или Лыжные гонки 2 км	8.30	8.00	9.00	8.30
		БУВ	БУВ	БУВ	БУВ



# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

## ○ II ступень (3-4 класс)

№	Вид испытания	мальчики		девочки	
		серебро	золото	серебро	золото
1	Бег 60 метров	10.6	10.0	11.0	10.4
2	Бег 600 метров (мин)	2.15	2.08	2.28	2.20
	или Бег 1500 метров	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ
3	Прыжки в длину с места (см)	130	150	120	130
4	Метание мяча на дальность	30	35	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	15
7	Наклон вниз с прямыми ногами	Достать пальцами рук	Достать ладонями	Достать пальцами рук	Достать ладонями
8	Лыжные гонки 1 км (мин)	7.00	6.30	7.30	7.00
	Или Лыжные гонки 2 км	БУВ	БУВ	БУВ	БУВ