

# «Первые шаги в ГТО»





## Что такое ГТО?

«Готов к труду и обороне»  
(ГТО) —  
программа физкультурной  
подготовки,  
поддерживаемая  
государством.



# Зачем нужно ГТО в школьном возрасте?



**ГТО — это возрождение  
массового и детского спорта**




# ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым  
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону  
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

## ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ? Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!



- Изучи план 
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Бег	
Прыжок в длину с разбега	
Прыжок в длину с места	
Метание	
Подтягивание	
Наклон вперед с прямыми ногами	
Лыжные гонки	
Плавание	
Стрельба из пневматической винтовки (упражнение ВП-2)	
Туристский поход с проверкой туристских навыков	

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

## История ГТО



- Система ГТО была принята в 1931 году.
- Программа ГТО состояла из 2 частей:

«Будь готов к труду и обороне СССР»  
(БГТО) для школьников 1—8-х классов  
(4 возрастные ступени)

ГТО для учащихся и  
населения старше 16 лет  
(3 ступени).



**Знаки отличия комплекса ГТО,**  
Вручались тому, кто сдал нормативы успешно.



**2014 году президент России В.В.Путин утвердил новый комплекс ГТО. Также был утвержден новый дизайн знаков ГТО и новая аббревиатура ГТО, расшифровывается, как «Горжусь тобой, Отечество»**



# НОРМЫ ГТО



№	Иллюстрация (ФизТ)	Мальчики			Девочки		
		6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет
1	Прыжки на скакалке (30 сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Бег на 20 м (30 сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
3	Стойка на лопатках (30 сек)	2	3	4	-	-	-
4	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	5	6	13	4	5	11
5	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	2	3	4	4	5	11
6	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	110	100	160	110	110	110
7	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	4,6	4,3	3,6	4,9	4,7	3,9

№	Иллюстрация (ФизТ)	Мальчики			Девочки		
		9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
1	Бег на 60 м (30 сек)	12,0	11,0	10,0	12,9	12,3	11,0
2	Бег на 100 м (30 сек)	23,0	21,0	19,0	23,0	22,0	20,0
3	Прыжки на скакалке (30 сек)	9	10	12	7	8	10
4	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	9	12	16	9	7	12
5	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	190	200	200	190	200	200
6	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	180	160	180	180	180	180
7	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	24	27	32	13	15	17
8	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	8,15	7,85	6,85	8,20	8,20	7,30

№	Иллюстрация (ФизТ)	Мальчики			Девочки		
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Прыжки на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100
2	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100
3	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100
4	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100
5	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100
6	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100
7	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100
8	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	100	100	100	100	100	100

№	Иллюстрация (ФизТ)	Мальчики			Девочки		
		13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Прыжки на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200
2	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200
3	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200
4	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200
5	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200
6	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200
7	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200
8	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	200	200	200	200	200	200

№	Иллюстрация (ФизТ)	Мальчики			Девочки		
		15-16 лет	17-18 лет	19-20 лет	15-16 лет	17-18 лет	19-20 лет
1	Прыжки на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300
2	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300
3	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300
4	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300
5	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300
6	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300
7	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300
8	Прыжки на скакалке (30 сек) с прыжком на скакалке (30 сек)	300	300	300	300	300	300

## I СТУПЕНЬ (от 6 до 8 лет)

## II СТУПЕНЬ (от 9 до 10 лет)

## III СТУПЕНЬ (от 11 до 12 лет)

## IV СТУПЕНЬ (от 13 до 15 лет)

## V СТУПЕНЬ (от 16 до 17 лет)





# ВЫПОЛНИ НОРМАТИВЫ ГТО - СТАНЬ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОИХ ОДНОКЛАССНИКОВ!

**Цель комплекса ГТО** - повышение эффективности использования возможности физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

## ТВОИ 5 ШАГОВ ДО ЗНАКА ГТО:



зарегистрируйся на сайте  
[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

получи медицинский допуск

выбери центр тестирования

выполни нормативы

получи знак отличия ГТО

## Виды испытаний:



- БЕГ;
- ПРЫЖКИ в длину;
- ПОДТЯГИВАНИЕ;
- СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ;
- ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ;
- НАКЛОН ВПЕРЕД;
- МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА;
- РЫВОК ГИРИ;
- ПЛАВАНИЕ;
- СТРЕЛЬБА ;
- САМОЗАЩИТА БЕЗ ОРУЖИЯ.

## ВНИМАНИЕ!

Прохождение всех этапов, от регистрации на сайте до получения золотого знака ГТО, может занять по времени **от 2 до 5 месяцев!**

Подробнее о ГТО на сайтах:

· [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

· [www.minsport.astrobl.ru](http://www.minsport.astrobl.ru)



# Значки ГТО

Сейчас в России:

**3 вида значков:**

- **Золотой**
- **Серебряный**
- **Бронзовый**





# СДАЕМ НОРМЫ ГТО!

**ГТО** – путь к успеху! **ГТО** – путь к здоровью!  
Сдаем **ГТО** и с гордостью носим значок!

## 5 шагов до знака ГТО:

1. Родители регистрируют своего ребенка на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)
2. Учитель заполняют заявку на ребенка (по информации от родителей)
3. Получение медицинского допуска
4. Сдача нормативов (в школе)
5. Вручение знака ГТО в торжественной обстановке



## Бег 30 м



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



**ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ!  
СТАНЬ ПЕРВЫМ!**

# Бег от 1000 до 3000м. Смешанный бег для 1-ступени



## Бег на лыжах



# Челночный бег 3\*10 м



## Прыжки в длину с места





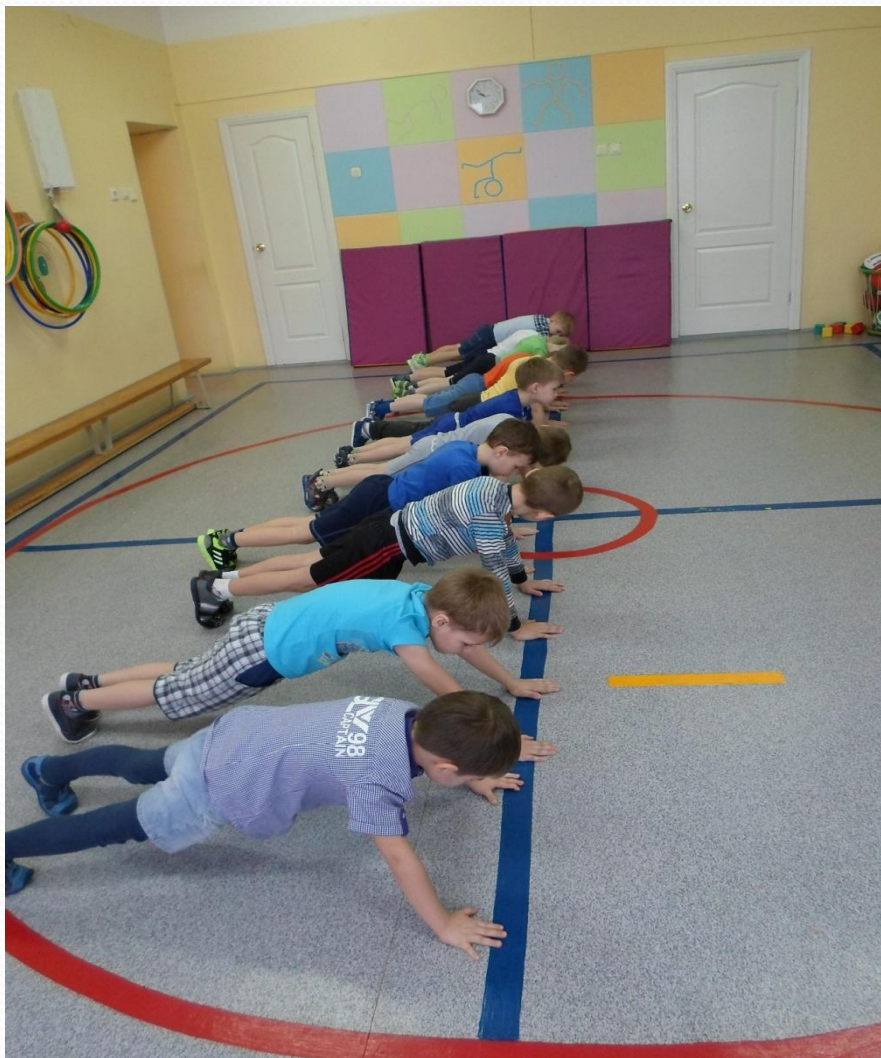
## Подтягивание на высокой перекладине



## Подтягивание на низкой перекладине



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  
(отжимание)



Наклон вперед из положения  
стоя на опоре



## Метание мяча в цель





# Плавание



[www.fotodeti.ru](http://www.fotodeti.ru)



# ПОВТОРИМ

- \* **Что такое ГТО?  
Расшифруйте название.**
- \* **В каком году возродили комплекс ГТО?**
- \* **Сколько испытаний необходимо сдать на золотой знак III ступени ВФСК ГТО?**
- \* **Как вы думаете, что нужно делать для того, чтобы справиться с испытаниями комплекса ГТО и получить знак ГТО?**
- \* **Для чего ввели ГТО?**



**Спасибо за  
внимание,  
будьте  
здоровы!**

**Не забудьте! Выполнить какой-нибудь норматив  
и прислать фотографию.**