

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Кадетская школа « Патриот» ЭМР**



## **Мониторинг норм « Комплекса ГТО»**

**Подготовил: учитель физической культуры Мариничев Вадим Владимирович.**

**Энгельс  
2015г.**

## Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"



С 1 сентября 2014 года в России возрожден комплекс "Готов к труду и обороне". Жители 12 регионов Российской Федерации примут участие в тестировании своей физической подготовленности. Чтобы сдать нормы ГТО на соответствующий значок, необходимо осуществить специальную подготовку.

## Список 12-ти пилотных регионов ГТО:

- Белгородская обл.
- Владимирская обл.
- Московская обл.
- Смоленская обл.
- Свердловская обл.
- Ярославская обл.
- Республика Карелия
- Республика Марий Эл
- Республика Удмуртия
- Республика Мордовия
- Республика Татарстан
- Красноярский край

В связи с вхождением Крыма в состав РФ к ним присоединилась республика Крым и первый пилотный город-регион Севастополь.



**Комплекс ГТО** - это спортивные и прикладные виды физической подготовки, которые напоминают многоборье. Основные задачи ГТО - укрепление здоровья населения, физическое совершенствование, развитие массового физкультурного движения.

Современные нормы ГТО включают тестирование основных видов спортивно-прикладной деятельности: прыжки, бег, метание, лыжные гонки, подтягивание, плавание, стрельба, туризм. К сдаче ГТО допускаются граждане 11 возрастных групп, от 6 лет до 70 и старше. Те, кто удачно сдаст нормы ГТО, сможет получить бронзовый, серебряный и золотой значки. Планируется, что итоги сдачи норм ГТО школьниками будут учитываться при поступлении в ВУЗ.

Для начала нужно посетить врача-терапевта, который определит ваше состояние здоровья и допустит к сдаче норм ГТО. Затем оцените свои физические возможности. Нормы ГТО направлены на выявление уровня физических качеств (сила, быстрота, выносливость, скорость, координация) и прикладных навыков. Предварительное тестирование видов комплекса ГТО, поможет узнать ваши "слабые" стороны физической подготовки и эффективно спланировать самостоятельные тренировки.

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.





В Минобрнауки РФ окончательно разъяснили, каким образом советский комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) реализуется в современной школе. Детей ожидает новая сетка нормативов. В списке испытаний такие категории, как бег, прыжки, плавание, стрельба и даже турпоход. По замыслу авторов проекта, вся страна массово начнет активно бегать и прыгать уже к 2017 году. Нормы затронут не только школьников, но и трудовые коллективы, подчеркнули в ведомстве.





## I ступень, 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.) или бег на 30 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и другими видами двигательной активности	Не менее 160
В канicularное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		



## II ступень, 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	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
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В канicularное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		



## III ступень, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.50	12.30	12.00	11.30
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
	Испытания (тесты) по выбору:	25	28	34	14	18	22
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	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
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
	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
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В канicularное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		



### IV ступень, 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	280	290	330
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	175	185	200	150	155	175
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	4	6	10	-	-	-
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладони

gto-normativy.ru

Испытания (тесты) по выбору:							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км (мин., сек.)	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., сек.)	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.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
-----	---	---	--	--	--	--	--

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11
---	----	----	----	----	----	----	----

Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8	8
---	---	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, подтягиванию, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подтягиваниями и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

### V ступень, 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	11
2.	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9.
3.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	360	380	440	310	320	3
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	200	210	230	160	170	1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	8	10	13	-	-	-
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	15	25	35	-	-	-
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27	32	38	-	-	-
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) 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., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1
10.	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	20
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

gto-normativy.ru

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27	32	38	-	-	-
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км (мин., сек.) 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., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1
----	-------------------------------	-------------------	-------------------	------	-------------------	-------------------	---

10.	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	20
-----	--	----	----	----	----	----	----

11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
-----	---	---	--	--	--	--	--

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	7	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

### VII ступень, 30-39 лет (Мужчины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	МУЖЧИНЫ					
		Возраст (лет)					
		30-34		35-39			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз)	4	6	9	4	5	8
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол пальцами	+ 4	+ 6	Достать пол пальцами	+2	+4
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,45	Без учета времени	Без учета времени	0,48
8.	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
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	5	6	7

gto-normativy.ru

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, гибкость и выносливость.



Проведем мониторинг на примере обучающихся МБОУ «Кадетская школа «Патриот».

Возраст 11-12 лет.



№	Ф.И.	Бег на 60 м./сек.	Бег на 2 км/ мин.,сек	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз	Метание мяча весом 150г.( м.)
1	Абрамов Руслан	10.9	10.25	0	24
2	Подольский Александр	11.2	10.28	6	23
3	Сидоров Роман	11.0	10.18	12	18
4	Овчинников Костя	11.3	10.30	8	26
5	Айнетдинова Анастасия	11.3	12.35	0	12
6	Башарова Анастасия	11.5	12.33	0	8
7	Морозова Дарья	11.2	12.30	2	14

Причины:

1. Недостаточное оснащение школ учебно- материальной базой.
2. Высокая заболеваемость детей.
3. Малоподвижный образ жизни детей.
4. Плохая экологическая обстановка
5. Слишком малая заинтересованность детей спортом.



# Интернет - ресурсы

<http://www.gto-normy.ru>

<http://diplom.161.ru/>

<http://www.kakprosto.ru/kak-897880-kak-sdat-normy-gto#ixzz3YT0ZU6sv>

<http://yandex.ru/search/?text=толстые%20дети%20%20картинки&clid=9582&lr=194>

<https://yandex.ru/images/search>