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 отцените 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

No.	Виды испытаний		Мальчики		Девочки			
п/п	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак	
Обя	зательные испытани	я (тесты)					7.	
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7	
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	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.	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	
	ытания (тесты) по в						Maria de la compania	
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 на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
	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	
исп	-во видов ытаний (тестов) в растной группе	9	9	9	9	9	9	
испи кото вып полу	-во видов ытаний (тестов), орые необходимо олнить для учения знака	4	5	6	4	5	6	

отличия Комплекса** *Для бесснежных районов страны.

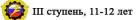
№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в 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 играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160

II ступень, 9-10 лет

№	Виды		Мальчики			Девочки	
n/n	испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
	ательные испыта						
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)	· .	to-nor	mativ	y.ru	9	15
5.	Стибание 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
Исп	ытания (тесты) по	выбору					
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 на 2 км	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 учет времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
исп	-во видов ытаний (тестов) зрастной 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

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12

№ n/n	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



N_2	Виды испытаний		Мальчики			Девочки	
1/n	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обя	і зательные испытания (тесты)			2002000		
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	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	(мин., сек.) 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)	gto	-normati	1135	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
	ытания (тесты) по выб		28	34	14	18	22
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	2 км (мин., сек.) или на 3 км	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета	Без учет
		времени	времени	времени	времени	времени	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 учет 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 ладоням
9.	Стрельба из пиевматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков		В соответс	гвии с возра	етными требо	имвинаво	
(Tec	т-во видов испытаний стов) озрастной группе	10	10	10	10	10	10
Кол (тес нео для	правленной группе про видов испытаний стов), которые бходимо выполнить получения знака ичия 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 (не менее 13 часов)

№ n/n	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 запятия в спортивных секциях и кружках по легкой аглегике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, сдипоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревпованиях	Не менее 240
5.	Самостоятельные запятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двиательной активности	Не менее 160

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

^{*}Для бесснежных районов страны.

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



№ 1/11	Виды испытаний		Мальчики			Девочки	
	испытания (тесты) ательные испытан	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золо зна
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег па 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.0
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	347	100	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	331
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	17:
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	(40)	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	(8)	gto-no	- rmati	, vv.ru	11	18
Ì	(кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	848	-	-	7	9	15
5.	(кол-во раз) Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1	30	36	47	25	30	40
6.	мин.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать по- ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Дост
Man	ытания (тесты) по	nr Monro					<u> </u>
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	-	320	-
	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 времен
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)		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)		25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков				астными треб		
исп	п-во видов пытаний (тестов) озрастной группе	11	11	11	11	11	11
ист кот вы	п-во видов нытаний (тестов), горые необходимо полнить для тучения знака пчия Комплекса*	6	7	8	6	7	8

- ** При выполнении пормативов для получения знаков отличия Компле обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.
- 2. Знания и умения в соответствии с федеральным государствени образовательным стандартом.

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в педелю, мин.
1.	Утренняя гимиастика	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, лыкам, полиятлону, тимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в сорежнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной вктивност	Не менее 180



V ступень 16-17 пет

200	Name and the control of the control		Юноши			Девушки	
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	30
วิถึง	зательные испытания (тес-	700000000	33,111				-
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	6		
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	520	
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		(7)		11	13	
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	gto-n	ormati	vy.ru	9	10	
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	
Ист	имтания (тесты) по выбору					M	1
7.	Метание спортивного			20	2		T
	снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	27	32	38	13	17	+
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	- T-	A.F.S	-	19.15	18.45	
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-		
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*		-	-	Без учета времени	Без учета времени	В
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	(4)	
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	
10.	Стрельба из писаматической винговки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	
	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	
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков		В соответс	твии с возр	астными тре	бованиями	
	т-во видов испытаний стов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	
(тек нес	п-во видов испытаний стов), которые обходимо выполнить для пучения знака отличия милекса**	6	7	8	6	7	



VII ступень, 30-39 лет (Мужчины)

		Возраст (лет) 35–39							
No.	Виды испытаний								
n/n	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак		
Oбs	зательные испытания	(тесты)		2					
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)	4	6	9	4	5	8		
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40		
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать пол пальцами	+4	+6	Достать пол пальцами	+2	+4		
Ис	пытания (тесты) по вы	бору							
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35		
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00		
	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 времен		
7.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.45	Без учета времени	Без учста времени	0.48		
8.	Стрельба из пневматической винговки 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	18	25	30	18	25	30		
	локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)								
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков		В соответст	вии с возра	астными тре	бованиями			
	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	gto 7	7	mativ	y.ru 6	7		

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

^{**} При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплек обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, 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 рук в	Метание мяча весом 150г.(м.)
				упоре лежа на	
				полу (кол-во раз	
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-sd at-normy-gto#ixzz3YT0ZU6sv

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

https://yandex.ru/images/search