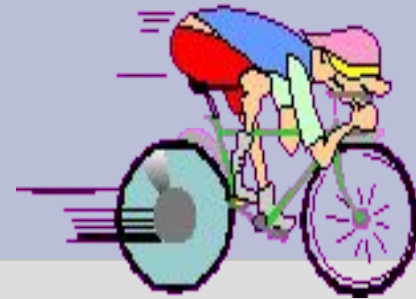


# ГТО-Готов к Труду и Обороне



# Цель урока:



- . Узнать, что такое Г Т  
О.
- . Узнать нормативы Г Т  
О.
- . Познакомиться с значками Г  
Т О.



# 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. Нормативы ГТО (Готов к Труду и Обороне) в России начнут вводить в 2014 году. Возродить ГТО 13 марта предложил президент Владимир Путин. По его мнению, учитывать нормативы необходимо при зачислении в вузы.



# Нормативы:

## Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

1 степень

	Обязательные испытания	Мальчики			Девочки		
		1	2	3	1	2	3
1	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
	или бег на 30 м (сек)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение 1 км	Без учета времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	4	3	2	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	13	6	5	11	5	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17	9	7	11	5	4
6	Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь)	Л	П	П	Л	П	П
	<b>Испытания по выбору</b>						
7	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	4	3	2	9,7	10,7	10,9
8	Плавание без учета времени (м)	15	10	10	6,2	7,0	7,2
9	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,00	8,30	8,45	8,39	9,00	9,15
	Кросс на 1 и 2 км по пересеченной местности *	Без учета времени					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

2 степень

Обязательные испытания	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1 Бег на 60 м (сек)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2 Бег на 1 км (мин, сек)	4,50	6,10	7,10	6,00	6,30	6,50
3 Прыжок в длину с разбега	290	220	190	260	200	190
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	125
4 Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	3	2	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	15	9	7
5 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	9	12	7	5
6 Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь)	л	п	п	л	п	п
<b>Испытания по выбору</b>						
7 Метание мяча весом 150 г (м)	32	27	25	17	15	13
8 Плавание без учета времени (м)	50	25	25	50	25	25
9 Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	6,45	7,45	8,15	7,30	8,20	8,40
Кросс на 2 км по пересеченной местности *	Без учета времени					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

3 ступень

Обязательные испытания	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1 Бег на 60 м (сек)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2 Бег на 1 км (мин, сек)	7,10	7,55	8,35	8,00	8,35	8,55
или на 2 км (мин, сек)	9,30	10,00	10,25	11,30	12,00	12,30
3 Прыжок в длину с разбега (см)	330	290	280	300	260	240
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	160	150	165	145	140
4 Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	7	4	3	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	17	11	9
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	14	12	14	8	7
<b>Испытания по выбору</b>	Без учета времени					
5 Метание мяча весом 150 г (м)	34	28	25	32	32	32
6 Плавание 50 м (мин, сек)	0,50	бэ	бэ	50	50	50
7 Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	13,00	13,50	14,10	13,50	14,30	14,50
или на 3 км	Без учета времени					
или на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
8 Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь)	л	п	п	л	п	п
9 Стрельба из пневматической винтовки, 5 м (очки)	20	15	10	20	15	10
10 Туристический поход с проверкой туристических навыков	Возрастные требования					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

4 ступень

	Обязательные испытания	Мальчики			Девочки		
		1	2	3	1	2	3
1	Бег на 60 м (сек)	8.7	9.7	10.0	9.5	10.6	10.9
2	Бег на 2 км (мин, сек)	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
	или на 3 км (мин., сек.)	бв	бв	бв	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	185	175	175	155	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	6	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	2	2	-	18	11	9
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	2	-	15	9	7
5	Поднимание туловища из положения лежа спине (раз в мин)	47	22	30	40	30	25
6	Наклон вперед из положения стоя (пальцы/ладонь)	Л	П	П	Л	П	П
	<b>Испытания по выбору</b>						
7	Метание мяча весом 150 г (м)	40	35	30	26	21	18
8	Плавание 50 м (мин, сек)	0.43	Без учета		1.05	Без учета	
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	16.45	17.45	18.45	19.30	21.30	22.30
	или на 5 км (мин, сек)	26.00	27.15	28.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
	или стрельба из электронного оружия, 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Возрастные требования					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

5 ступень

Обязательные испытания	Мальчики			Девочки		
	1	2	3	1	2	3
1 Бег на 100 м (сек)	14.6	14.3	13.8	16.3	17.6	18.0
2 Бег на 2 км (мин, сек)	7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
или на 3 км (мин., сек.)	13.10	14.40	15.10	-	-	-
3 Прыжок в длину с разбега (см)	440	380	360	360	320	310
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	210	200	185	170	160
4 Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	13	10	8	-	-	-
или рывок гири (раз)	35	25	15	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	19	13	11
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	16	10	9
5 Поднимание туловища из положения лежа спине (раз в мин)	50	40	30	40	30	20
6 Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
<b>Испытания по выбору</b>	Без учета времени					
7 Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	38	32	27	-	-	-
или весом 500 г (м)	-	-	-	21	17	13
8 Плавание 50 м (мин, сек)	0.41	Без учета		1.10	Без учета	
9 Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	-	-	-	17.30	18.45	19.15
или на 5 км (мин, сек)	23.40	25.00	25.40	-	-	-
или кросс на 3 км по пересеченной местности *	-	-	-	Без учета времени		
или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени			-	-	-
10 Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки)	15	20	25	25	20	15
или стрельба из электронного оружия, 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
11 Туристический поход с проверкой туристических навыков	Возрастные требования					

\* Для бесснежных районов страны



# Нормы ГТО для мужчин и женщин 18-24 лет

6 ступень

Обязательные испытания	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1 Бег на 100 м (сек)	13.5	14.8	15.1	16.5	17.8	17.5
2 Бег на 2 км (мин, сек)	-	-	-	10.30	11.15	11.35
или на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	-	-	-
3 Прыжок в длину с разбега (см)	430	390	380	320	290	270
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	195	180	170
4 Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	13	10	9	-	-	-
или рывок гири (раз)	40	30	20	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	20	15	10
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	14	12	10
5 Поднимание туловища из положения лежа спине (раз в мин)	-	-	-	47	40	34
6 Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	+13	+7	+6	+16	+11	+8
<b>Испытания по выбору</b>						
7 Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	-	-	-
или весом 500 г (м)	-	-	-	21	17	14
8 Плавание 50 м (мин, сек)	0.42	Без учета		1.10	Без учета	
9 Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	-	-	-	18.00	19.30	20.20
или на 5 км (мин, сек)	23.30	25.30	26.30	31.00	35.00	37.00
или кросс на 3 км по пересеченной местности *	-	-	-	Без учета времени		
или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени			-	-	-
10 Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
или стрельба из из электронного оружия , 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
11 Туристический поход с проверкой туристических навыков	Возрастные требования					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для мужчин и женщин 30-34 лет

7 ступень

Обязательные испытания	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1 Бег на 3 км (мин, сек)	12.50	14.20	15.10	-	-	-
или на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	12.00	12.30	12.45
2 Прыжок в длину с разбега (см)	235	225	220	185	170	160
3 Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	9	6	4	-	-	-
или рывок гири (раз)	40	30	20	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	20	15	12
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	-	-	-	12	8	6
4 Поднимание туловища из положения лежа спине (раз в мин)	-	-	-	45	35	30
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье (см)	+6	+4	Пол	+9	+7	Пол
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	36	33	31	-	-	-
или весом 500 г (м)	-	-	-	19	16	13
6 Плавание 50 м (мин, сек)	0.45	Без учета		1.25	Без учета	
7 Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	26.00	27.00	26.00	33.00	37.00	39.00
или на 3 км (мин, сек)	-	-	-	19.00	21.00	22.00
или кросс на 5 км по пересеченной местности *	Без учета времени			-	-	-
или кросс на 3 км по пересеченной местности *	-	-	-	Без учета времени		
8 Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки)	25	20	15	25	20	15
или стрельба из электронного оружия, 10 м (очки)	30	25	18	30	25	18
9 Туристический поход с проверкой туристических навыков	Возрастные требования					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для мужчин и женщин 40-44 лет







8 степень

Обязательные испытания	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1 Бег на 2 км (мин, сек)	8.50	-	-	13.30	-	-
или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени					
2 Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	5	-	-	-	-	-
или рывок гири (раз)	20	-	-	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	15	-	-
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	-	-	25	-	-
3 Поднимание туловища из положения лежа спине (раз в мин)	-	-	-	25	-	-
4 Наклон вперед стоя на полу (пальцы)	П	-	-	П	-	-
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Плавание без учета времени (м)	50	-	-	50	-	-
6 Бег на лыжах на 5 км (мин)	35	-	-	-	-	-
или на 2 км (мин)	-	-	-	19	-	-
или кросс на 2 км по пересеченной местности *	-	-	-	Без учета времени		
или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени			-	-	-
7 Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки)	25	-	-	25	-	-
или стрельба из из электронного оружия , 10 м (очки)	30	-	-	30	-	-
8 Туристический поход с проверкой туристических навыков	Возрастные требования					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для мужчин и женщин 50-54 лет

9 ступень

Обязательные испытания	Мужчины			Женщины		
						
1 Бег на 2 км (мин) или на 3 км (мин., сек.)	11	-	-	17	-	-
	Без учета времени					
2 Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) или рывок гири (раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	3 15 - 25	- - - -	- - - -	  10 8	- - - -	- - - -
3 Поднимание туловища из положения лежа спине (раз в мин)	25	-	-	15	-	-
4 Наклон вперед стоя на полу (пальцы)	П	-	-	П	-	-
<b>Испытания по выбору</b>						
5 Плавание без учета времени (м)	50	-	-	50	-	-
6 Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) или на 2 км (мин, сек) или кросс на 3 км по пересеченной местности *	37 - -	- - -	- - -	- 23 -	- - -	- - -
	Без учета времени					
7 Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки) или стрельба из из электронного оружия, 10 м (очки)	25 30	- -	- -	25 30	- -	- -
8 Туристический поход с проверкой туристических навыков	Возрастные требования					

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для мужчин и женщин 60-69 лет

10 степень

Обязательные испытания	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1 Смешанное передвижение (км)	4	-	-	3	-	-
или скандинавская ходьба (км)	4	-	-	3	-	-
2 Сгибание и разгибание рук о гимнастическую скамью (раз)	10	-	-	6	-	-
3 Поднимание туловища из положения лежа спине (раз в мин)	20	-	-	15	-	-
4 Наклон вперед стоя на полу (пальцы)	Достать голеностопные суставы					
5 Передвижение на лыжах (км)	4	-	-	3	-	-
или кросс по пересеченной местности * (км)	3	-	-	2	-	-
6 Плавание без учета времени (м)	25	-	-	25	-	-

\* Для бесснежных районов страны

# Нормы ГТО для мужчин и женщин 70 лет и старше

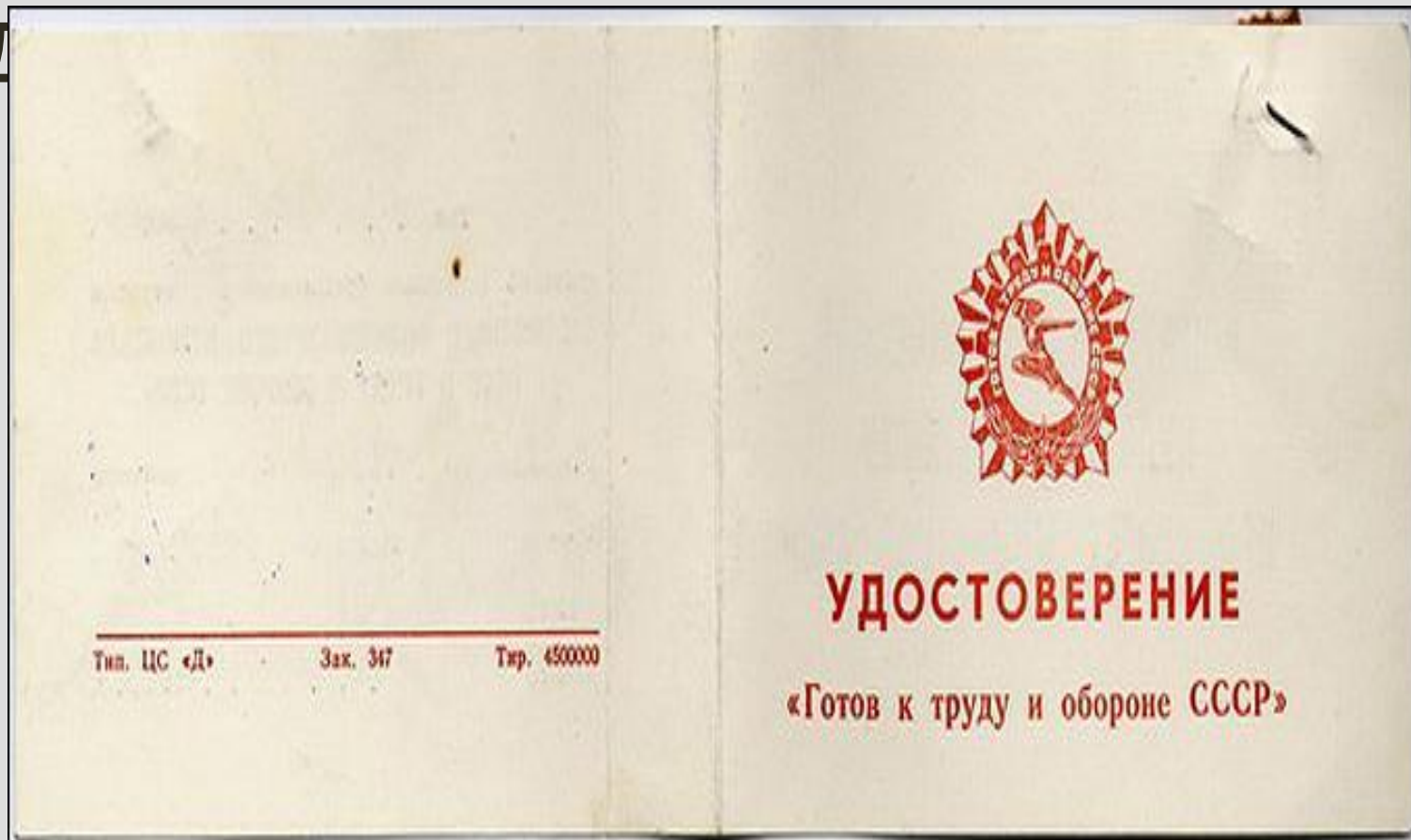
11 ступень

Обязательные испытания	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1 Смешанное передвижение (км)	3	-	-	2	-	-
или скандинавская ходьба (км)	3	-	-	2	-	-
2 Сгибание и разгибание рук о гимнастическую скамью (раз)	8	-	-	5	-	-
3 Поднимание туловища из положения лежа спине (раз)	15	-	-	10	-	-
4 Наклон вперед стоя на полу (пальцы)	Достать голеностопные суставы					
5 Передвижение на лыжах (км)	3	-	-	2	-	-
или кросс по пересеченной местности * (км)	2	-	-	1	-	-
6 Плавание без учета времени (м)	25	-	-	25	-	-

\* Для бесснежных районов страны

Успешно выполнившие  
нормы получали значки ГТО  
или БГТО, а позднее —

уд



# Значки ГТО:

1972го

Д  
1



2

МЕСТО



3

МЕСТО



5

МЕСТО



4

МЕСТО





1940



1  
место



2  
место

1961



1  
место



2  
место

1936



1  
место

1946



1  
место

- **Тщательная и детальная разработка нормативов ГТО, выполненная Правительством РФ 2014г., в соответствии с медицинскими нормами двигательного режима для каждого возраста, позволит возобновить массовое физкультурное движение в стране, улучшить физическую подготовку и увеличить продолжительность жизни**

ДОКЛАД  
ОКОНЧЕН  
СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!