

# МАСТЕР – КЛАСС

*ПРОЕКТ «ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ  
ГТО. НАСКОЛЬКО ВАЖНО ГТО СЕГОДНЯ?»*









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



# ЧТО ТАКОЕ ГТО? ВОЗРОЖДЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ.

- ▶ **ГТО** – это программа физкультурной подготовки населения в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях, основанная на государственной системе патриотического воспитания населения и действовавшая в **СССР** с **1931** по **1991** год.
- ▶ **2007** год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду **2014** года в Сочи, наши футболисты пробившись на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте. На волне воодушевления от спортивных побед, дискуссии о возрождении комплекса **ГТО** вновь были подняты спортивной общественностью.
- ▶ В **2013** году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса **ГТО** в России в современном формате.
- ▶ Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от **24** марта **2014** года **№ 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»**, постановляющего о вводе в действие комплекса с **1 сентября 2014** года.



VI ступень (18 - 29 лет) <b>МУЖЧИНЫ</b> Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (с)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100м, с	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2	Бег на 3000м,(мин,с)	14,30	13,40	12,00	15,00	14,40	12,50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	12	15	7	9	13
	или рывок гири 16кг, к-во раз	21	25	43	19	23	40
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	28	32	44	22	25	39
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6	Прыжок в длину с разбега (см)	370	380	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	33	37	48	30	35	45
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	33	35	37	33	35	37
9	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,00	25,30	22,00	27,30	26,30	22,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,00	25,00	22,00	26,30	26,00	22,30
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,10	1,00	0,50	1,15	1,05	0,55
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

# НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ (МУЖЧИНЫ) НА 2020 ГОД.



VI ступень (18 - 29 лет) <b>ЖЕНЩИНЫ</b> Испытания (тесты)		Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
<b>Обязательные испытания</b>							
1	Бег на 30м	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100м, с	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	13,10	12,30	10,50	14,00	13,10	11,35
3	Подтягивания на низкой перекладине 90см, раз	10	12	18	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	12	17	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+8	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	32	35	43	24	29	37
8	Метание спортивного снаряда весом 500г, м	14	17	21	13	15	18
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	21,00	19,40	18,10	22,30	20,45	18,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	19,15	18,30	17,30	22,00	20,15	18,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

# НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ (ЖЕНЩИНЫ) НА 2020 ГОД.

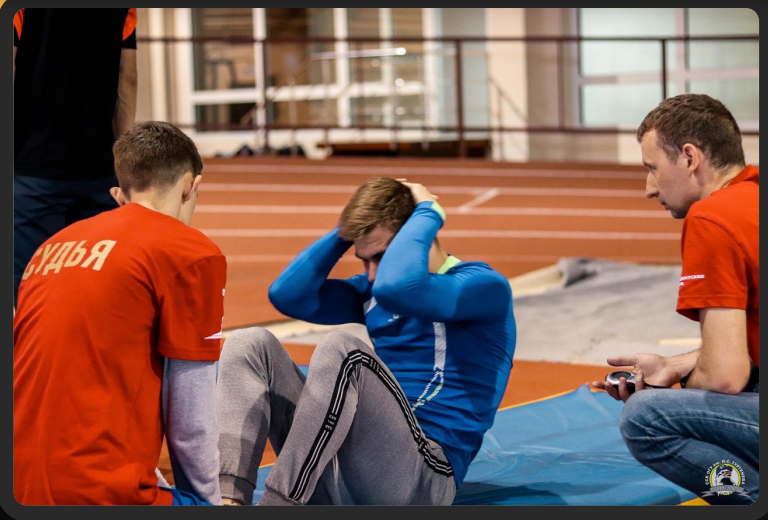




ЗНАКИ ОТЛИЧИЯ ГТО: **ЗОЛОТО,**  
**СЕРЕБРО, БРОНЗА.**



# ВНУТРИВУЗОВСКИЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ПРОЕКТА «ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО»



ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК  
К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО

К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО  
ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК

# ПАМЯТКА!

*КАКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ВХОДЯТ В ПРОЕКТ «ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО»*

- ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ/БЕГ 60М/БЕГ 100М
- БЕГ 3КМ (МУЖЧИНЫ), 2 КМ (ЖЕНЩИНЫ)
- ПЛАВАНИЕ 50М
- ПРЕСС
- ОТЖИМАНИЯ (ДЕВУШКИ)
- ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ/РЫВОК ГИРИ (МУЖЧИНЫ)
- СТРЕЛЬБА
- ПРЫЖОК В ДЛИНУ
- НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ С



# НАСКОЛЬКО ВАЖЕН КОМПЛЕКС ГТО СЕГОДНЯ?

- ▶ Сегодня **ГТО** возрождается с целью увеличить количество людей, которое будет заниматься спортом, а так же увеличить продолжительность жизни населения нашей страны. С помощью комплекса **ГТО** привить молодежи спортивные навыки и любовь к физической культуре, здоровому образу жизни.
- ▶ В **2015** году в большинстве ВУЗов ввели дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения за золотой знак **ГТО**. Это стало хорошим стимулом для будущих студентов к занятиям спортом, ведь любому абитуриенту важен каждый балл при поступлении в ВУЗ. После сдачи **ГТО** для поступления многие влились в спорт и продолжили заниматься уже на новом учебном месте, тем самым повысив личные спортивные показатели.
- ▶ Молодежь, студенты, подростки – это те люди, которые следят за модными тенденциями, и поэтому комплекс необходимо сделать модным. Сделать это можно с помощью внедрения новых, а главное современных дисциплин.
- ▶ Можно без сомнений сказать, что возрождение комплекса **ГТО** в наше время – важный шаг вперед в физическом воспитании нашего населения. Неудивительно, что в сдаче нормативов **ГТО** принимают участие пожилые люди. Для пенсионеров нормативы ГТО – серьезное мероприятие и относятся они к нему с достоинством и конечно - это ностальгия о молодости. Но необходимо привлекать к комплексу и младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание.







СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

