

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 пробились 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) МУЖЧИНЫ Испытания (тесты) | | Нормативы | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|--|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания | | | | | | | |
| 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 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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) ЖЕНЩИНЫ Испытания (тесты) | | Нормативы | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | от 18 до 24 лет | | | от 25 до 29 лет | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания | | | | | | | |
| 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 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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!

