МАСТЕР – КЛАСС

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

ССК ОГУ им. И.С. ТУРГЕНЕВА
57
ОРЁЛ 57

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 20*** года.

ССК ОГУ им. И.С. ТУРГЕНЕВА 57 ОРЁЛ 57

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 гири16кг, 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 3х10 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 менеее,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.

ССК ОГУ им. И.С. ТУРГЕНЕВА
57
ОРЁЛ 57

НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО VI СТУПЕНИ(ЖЕНЩИНЫ) 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 менеее,км)*	15	15	15	15	15	15
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

ССК ОГУ им. И.С. ТУРГЕНЕВА
57
ОРЁЛ 57

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

ССК ОГУ им. И.С. ТУРГЕНЕВА
57
ОРЁЛ 57

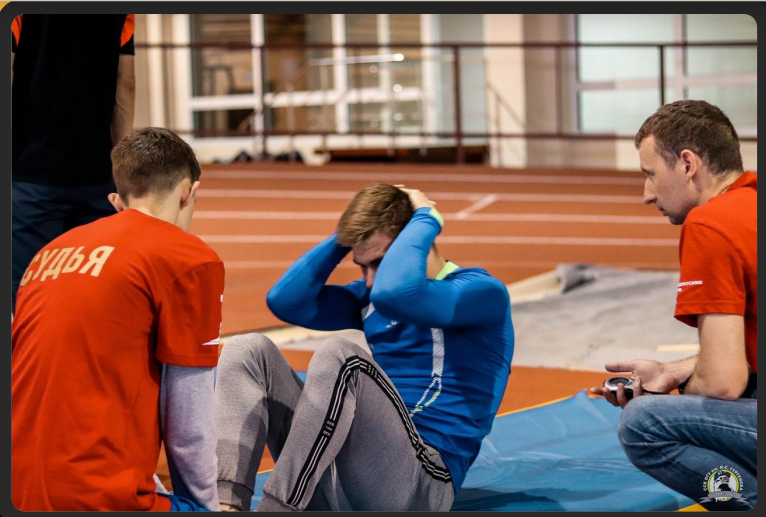
ВНУТРИВУЗОВСКИЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЭТАП ПРОЕКТА «ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО»

АССК РОССИИ

ВФСК ГТО

ОТ СТУДЗАЧЕТА АССК

К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТ



ССК ОГУ им. И.С. ТУРГЕНЕВА

ОРЁЛ 57

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 ну и конечно - это ностальгия о молодости. Но необходимо привлекать к комплексу и младшее поколение, пробудить к комплексу интерес и желание.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!