

**Семинар-практикум для
педагогов
«ГТО- путь к здоровью»**

Инструктор по физической культуре
Н.А.Железова

Что такое ГТО?

Комплекс ВФСК «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).



История ГТО

История и развитие ГТО тесно связаны с окончанием Великой Октябрьской Революции, когда энтузиазм советских граждан и желание проявить себя чувствовались в каждой сфере – культуре, науке и, конечно, спорте.

Были установлены специальные нормы и требования, при выполнении которых каждый мог получить значки ГТО. Самым престижным был золотой значок ГТО СССР



ВФСК «ГТО» сегодня

Возрождению физкультурно-оздоровительного движения поспособствовал лично президент Владимир Путин

Для решения этой проблемы и укрепления здоровья детей Путин и предложил воссоздать систему ГТО в новом формате с современными нормативами, которые будут соответствовать уровню физического развития ребёнка.



Ступени ВФСК «ГТО»

Современные нормы ГТО представляют собой 11 ступеней для разных возрастных групп. Кроме того, существуют нормативы ГТО для мужчин и женщин.



Что входит в нормы ВФСК «ГТО» – испытания и нормативы.


 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


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


 ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЛИМПИЙСКИХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

VII. СТУПЕНЬ
 (возрастная группа от 30 до 39 лет)

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, с)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	–	–	–
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.00	20.00
	или на 5 км (мин, с)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.25	Без учета времени		1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки 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 локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	9	9	9
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	7	6	7	7

* Для беснежных районов страны.


 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


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


 ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ОЛИМПИЙСКИХ
ПРОЕКТОВ

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

VI. СТУПЕНЬ
 (возрастная группа от 18 до 29 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15.1	14.8	13.5	15.0	14.6	13.9
2.	Бег на 3 км(мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	380	390	430	-	-	-
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	215	230	240	225	230	240
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) или кросс на 5 км по пересеченной местности*	33	35	37	33	35	37
		26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	6	7	8	6	7	8

* Для беснежных районов страны.

Распространённые вопросы

Если часть нормативов испытаний (тестов) была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?

Когда я смогу перевыполнить нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО?



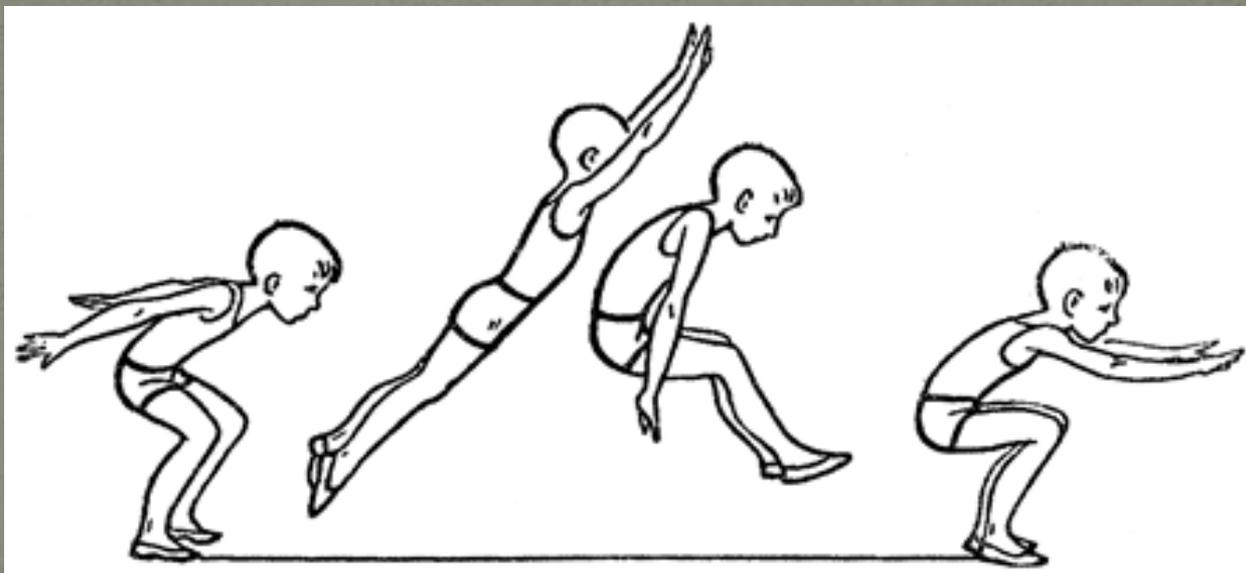
Где и каким образом можно сдать нормативы?



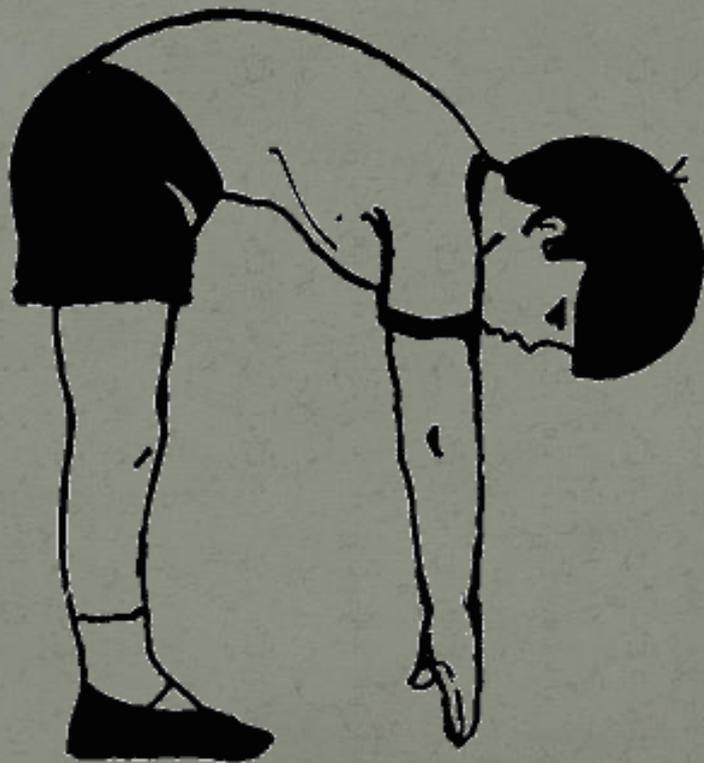
Практическая часть



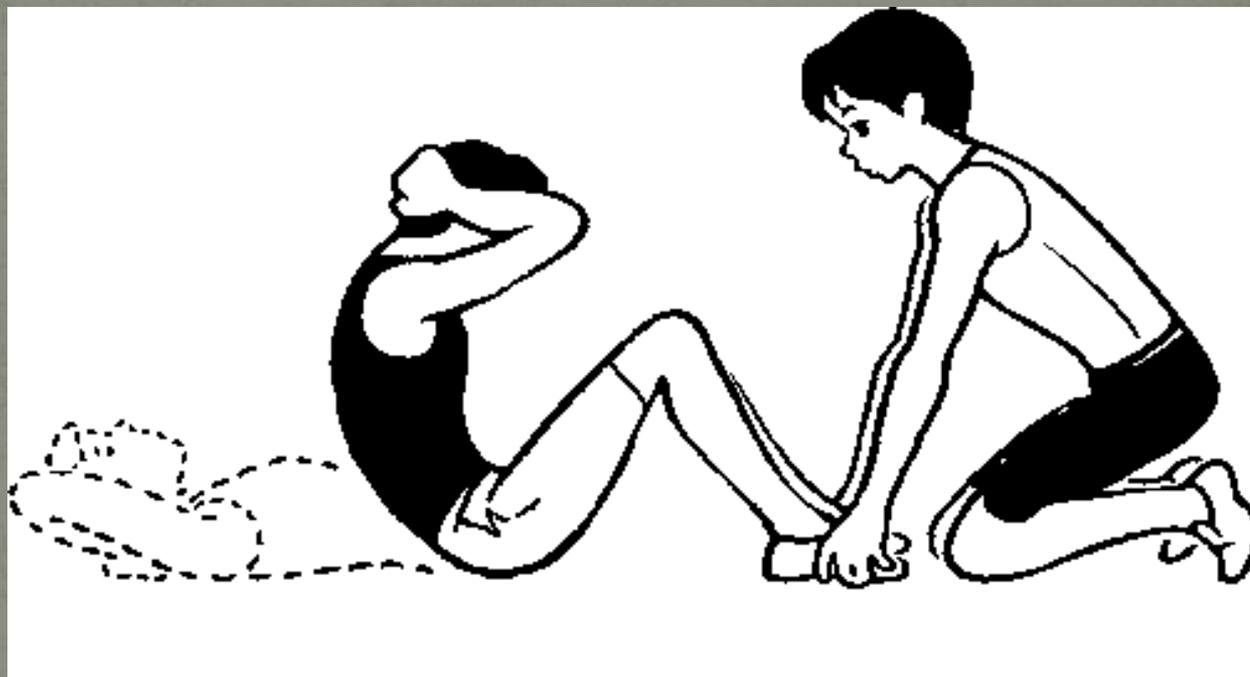
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



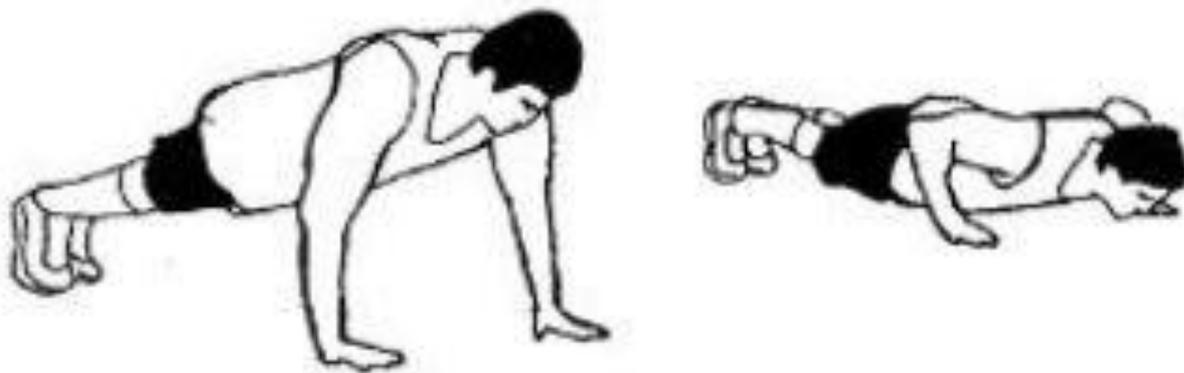
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье



Поднимание туловища из положения лежа на спине



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



«Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?»»

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО.

**А ты
сдал
нормы
ГТО?**

