



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

Забайкальский край

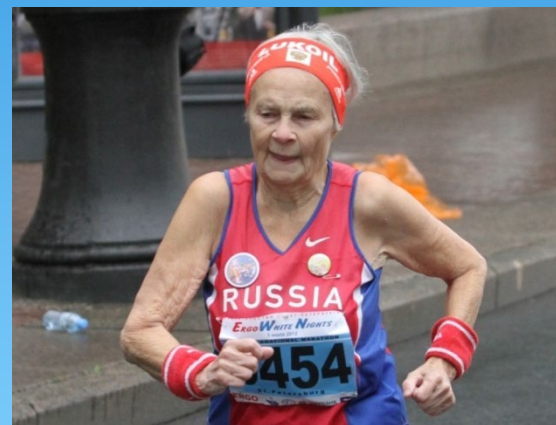
ГТО – возрождение традиций





**ПЯТИЛЕТНЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ**





Всероссийский физкультурно-
спортивный комплекс физического
воспитания граждан
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

История ГТО



1931 г



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

«Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО)
для школьников 1 – 8 классов

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)
для учащихся и населения старше 16 лет





1972 г



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

I ступень «Смелые и ловкие» (10-13 лет)

II ступень «Спортивная смена» (14-15 лет)

III ступень «Сила и мужество» (16-18 лет)

IV ступень «Физическое совершенство»
мужчины (19-39 лет); женщины (19-34 лет)

V ступень «Бодрость и здоровье»
мужчины (40 - 60 лет); женщины (35 – 55 лет)

В Вооруженных силах СССР действовал
военно-спортивный комплекс,
соответствующий IV ступени ГТО

История ГТО



ПЯТИЛЕТНЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

1931 -
1941 гг.

Нормы I степени сдали 600000 человек

1948 г

Нормы II степени сдали 100000 человек

1977 г

770000 физкультурников

5230000 физкультурников

История ГТО



2014 г



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

I ступень «Играй и двигайся» (6 - 8 лет)

II ступень «Стартуют все» (9 - 10 лет)

III ступень «Смелые и ловкие» (11 - 12 лет)

IV ступень «Олимпийские надежды» (13 – 15 лет)

V ступень «Сила и грация» (16 – 17 лет)

VI ступень «Физическое совершенство» (18 – 29 лет)

VII ступень «Радость в движении» (30 - 39 лет)

VIII ступень «Здоровое долголетие» (40 лет и более)

2014 г



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
в Забайкалье



НОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ

1. Стрельба из пневматической или электронной винтовки
2. Тройной прыжок с места
3. Прыжок в длину с места
4. Тестирование гибкости
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа для юношей
7. Рывок гири 16 кг

СРАВНЕНИЕ НОРМ ГТО 1972 И 2014 ГГ.

Виды упражнений	ГТО 1972 (I ступень, 12-13 лет)		ГТО 2014 (III ступень, 12-13 лет)	
	Мальчики, золото	Девочки, золото	Мальчики, золото	Девочки, золото
Бег 60 м, сек.	9,2	9,6	9,9	10,3
Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места, см	380	350	330	300
Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	-	7	17 из виса лежа на низкой перекладине
Бег на 1,5 км или на 2 км, м,с	-	-	20	14
	-	-	7,10	8,00
	-	-	9,30	11,30
Метание мяча, м	40	26	34	22
			По выбору	По выбору

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ГТО 2014 гг. III ступень 12-13 лет

Виды упражнений	Мальчики	Девочки
1. Бег на 60 м	+	+
2. Бег на 1,5 км или 2 км	+	+
3. Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами	+	+
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине,	+	-
	-	+
	+	+

УПРАЖНЕНИЯ ПО ВЫБОРУ ГТО 2014 гг. III ступень 12-13 лет

Виды упражнений	Мальчики	Девочки
5. Метание мяча 150 г	+	+
6. Бег на лыжах на 2 км на время или на 3 км без учета вр. или кросс на 3 км для бесснежных районов без учета вр	+	+
7. Плавание 50 м	+	+
8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	+	+
9. Стрельба из пневматической или электронной винтовки	+	+
10. Турпоход с проверкой туристических навыков	+	+



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

НАБОР ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ ПО ВЫБОРУ ГТО 2014 гг. III ступень 12-13 лет

Мальчики			Девочки		
Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
5	6	7	5	6	7

Значки ГТО в СССР

В СССР было два вида значков — золотой и серебряный



Значки ГТО в России

- * В России к ним добавился еще и бронзовый значок ГТО



Методические основы комплекса ГТО



Возродить физкультурный комплекс ГТО



14 марта 2014 года, Президент России Владимир Путин на совещании по развитию детско-юношеского спорта предложил возродить физкультурный комплекс ГТО (Готов к труду и обороне) в новом формате, включить его в аттестат и учитывать при поступлении в вуз.

Он отметил, что две трети детей в России уже в 14 лет «имеют хронические заболевания, у половины школьников отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, у 30% — нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, до 40% призывников не в состоянии выполнить минимальные нормативы физической подготовки военнослужащих». Комплекс нормативов, аналогичный существовавшему в советское время комплексу ГТО, планируется ввести на федеральном уровне к 2016 году.



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ),
ВХОДЯЩИХ ВО ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС
"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)**

**Одобрены на заседании Координационной
комиссии Министерства спорта Российской
Федерации**

**по введению и реализации
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
протоколом N 1 от 23.07.2014 пункт II/1**

Указ о введении в действие физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

Премьер-министр РФ Дмитрий Медведев утвердил положение о физкультурном комплексе ГТО, включающее 11 ступеней в соответствии с возрастными группами и тремя уровнями трудности,



24 марта 2014 года Президент РФ Владимир Путин подписал указ о введении в действие физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». «Ввести в действие с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения», - говорится в указе.



Положение комплекса

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих **принципах**:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- а) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- б) повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- в) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;



Нормативно-тестирующая часть



Комплекс ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.
- 4) Лица, осуществляющие трудовую деятельность, ведут подготовку к выполнению, а также непосредственное выполнение нормативов в ходе мероприятий, проводимых работодателем. Рекомендации для работодателей по организации, подготовке и выполнению нормативов для лиц, осуществляющих трудовую деятельность, утверждаются Министерством спорта Российской Федерации. Работодатель вправе поощрять в установленном порядке лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.





Испытания (тесты) Комплекса

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег 30, 60, 100 м.
3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
5. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине
6. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м.
9. Бег на лыжах, кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 км.
10. Стрельба из положения сидя и положения стоя
11. Туристский поход





Этапы внедрения



Первый (организационно-экспериментальный) – 08.2013 – 12.2014

– проведение эксперимента в ряде субъектов Российской Федерации, доработка проекта

Второй (апробационный) – 09.2014 – 08.2015

– внедрение Комплекса в образовательных организациях и трудовых коллективах

Третий (внедренческий) – 09.2015 – 12.2016

– внедрение Комплекса во всех образовательных организациях

Четвертый (реализационный) – с 01.2017

– внедрение Комплекса повсеместно

ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

- * Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. № 117Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" согласно которому с 23 марта 2023 года структура комплекса ГТО видоизменится с 11 возрастных ступеней на **18**. Данный документ стал результатом совместной работы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» с ответственными представителями Министерства спорта России





Ступени ВФСК ГТО



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ





1- ступень



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

1-я ступень (6 - 7 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	скорость
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, см	210	220	305	145	155	250	скоростно-силовые
	Подъемы туловища из положения лежа на спине, к-во раз за 30 сек.	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Метание теннисного мяча в цель на 5 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание, м	12	18	25	12	18	25	прикладные
Количество оцениваемых качеств		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	5	5	5	5	



2- ступень



2-я ступень (8 - 9 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	скорость
2	Смешанное передвижение на 1000 м, (мин.сек)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин,сек)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	2	4	5	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	6	10	16	4	7	12	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	6	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед стоя на гимнаст. скамье от уровня скамьи, см	+1	+3	+7	+3	+5	+9	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	108	122	142	103	117	137	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель на 6 м, к-во попаданий	2	3	4	1	2	3	координация
	Челночный бег 3x10 м, сек	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м, сек	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	прикладные
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	



3- ступень



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

3-я ступень (10 - 11 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	скорость
2	Бег на 1000 м (мин,с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин,сек)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	2	4	6	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	8	13	21	7	10	16	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	10	13	22	5	7	13	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+2	+4	+8	+3	+5	+11	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	128	142	162	118	132	152	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	26	33	43	23	28	37	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	18	22	28	12	15	20	прикладные
	Плавание на 25 м, сек	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	



4- ступень



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

4-я ступень (12 - 13 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скорость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин,сек)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	3	5	8	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	10	16	24	8	12	18	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+2	+5	+9	+4	+6	+13	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	147	162	183	132	147	167	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	23	27	34	15	19	23	прикладные
	Плавание на 50 м, сек	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол и пневм. винтовки с упора на 10 м с открытым прицелом, очков	9	15	20	9	15	20	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	11	20	25	10	20	25	
	Тур.поход не менее 5 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	



5- ступень



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

5-я ступень (14 - 15 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	12	18	25	9	13	19	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед стоя на гимнаст. скамье от уровня скамьи, см	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	41	19	21	27	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	



6 - ступень



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

6-я ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	скорость
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	выносливость
	Бег на 3000 м (мин,с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин,сек)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	8	12	15	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг, к-во раз	14	19	34	-	-	-	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед стоя на гимнастическом скамье от уровня скамьи, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16	гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	192	213	235	157	173	188	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спорт.снаряда весом 500г. (м) весом 700г, м	-	-	-	12	17	22	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	27	30	36	-	-	-	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	14	20	25	14	20	25	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	17	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		6	6	6	6	6	6	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	



ПЯТИЛЕТИЕ
СПОРТА
В ЗАБАЙКАЛЬЕ

Какие поощрения получают россияне, выполнившие нормативы ГТО

Участниками ГТО являются более 16 миллионов россиян, свыше 4,6 миллиона из них носят заслуженные знаки отличия. В России работают 2,6 тысячи центров тестирования ГТО, в каждом из них любой гражданин может протестировать свои силу, ловкость и скорость.

- Самые спортивные школьники со всей страны бесплатно принимают участие в ежегодном фестивале ГТО в «Артеке»
- Отдельная бонусная система существует для абитуриентов. За знак отличия комплекса «Готов к труду и обороне» высшие образовательные учреждения могут начислять не менее двух баллов.
- Какие поощрения получают россияне, выполнившие нормативы ГТО