

Нормы ГТО: вчера, сегодня, завтра



ГТО - программа физкультурной подготовки

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ГТО

Все союзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из:

- а) ГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы;
- ГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы;
- ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста;

- б) многоборий комплекса ГТО - для учащихся, студентов трудящихся в возрасте 10 - 60 лет.

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ, НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющий уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.).



ГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов

1.Бег 60м (сек)

2.Бег 1000м (мин., сек.)

3.Подтягивание (раз):

3.1.На высокой перекладине

3.2.На низкой перекладине

3.3.Подъем туловища из положения лежа на спине
(раз в 1 мин.)

3.4.Сгибание и разгибания рук

3.5.В упоре лежа на полу (раз)

ГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) - 8 (9) классов

1.Бег 60м (сек)

2.Бег 1000м (мин., сек.)

3.Подтягивание (раз):

3.1.На высокой перекладине

3.2.На низкой перекладине

3.3.Подъем туловища из положения лежа на спине
(раз в 1 мин.)

3.4.Сгибание и разгибания рук

3.5.В упоре лежа на полу (раз)

ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18 лет

1. Бег 60м (сек)

2. Бег 1000м (мин., сек.)

3. Подтягивание (раз):

3.1. На высокой перекладине

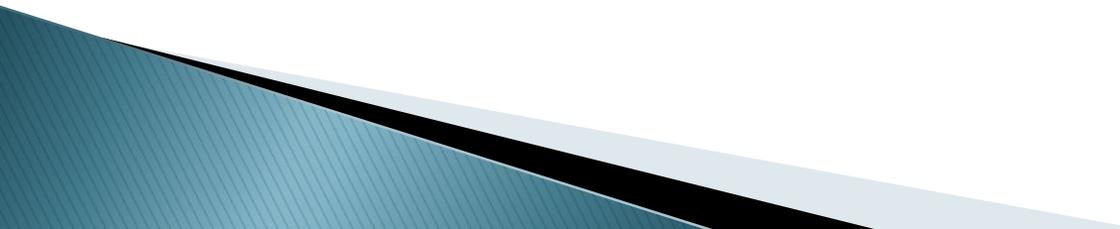
3.2. На низкой перекладине

3.3. Подъем туловища из положения лежа на спине
(раз в 1 мин.)

3.4. Сгибание и разгибания рук

3.5. В упоре лежа на полу (раз)

СОДЕРЖАНИЕ МНОГОБОРИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

- ▶ Зимнее многоборье (троеборье)
 - ▶ Летние многоборья ГТО
 - ▶ Четырехборье
 - ▶ Пятиборье
- 

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО

Подготовка к выполнению нормативов и требований комплекса и многоборий ГТО для учащихся и студентов осуществляется в учебных заведениях в процессе учебных занятий и вне урочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы; трудящейся молодежи - в спортивных секциях, группах общей физической подготовки, пунктах начальной военной подготовки предприятий, учреждений и организаций, а также самостоятельно.

ПОРЯДОК И УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ИСПЫТАНИЙ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО, СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОБОРЬЯМ КОМПЛЕКСА ГТО

Соревнования по видам испытаний комплекса ГТО проводятся в 3 (4), 8 (9), 10 (11) классах общеобразовательных школ, на предпоследних курсах профтехучилищ, средних специальных и высших учебных заведений, по освоению 80-часовой программы курса физической подготовки на пунктах НВП предприятий, учреждений и организаций.

Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость во всех ступенях комплекса ГТО проводятся в конце учебного года в течение одного дня.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

Руководство и контроль за работой по подготовке значкистов комплекса ГТО, спортсменов - разрядников по многоборьям комплекса ГТО в республиках, краях, областях, районах и городах осуществляется комитетами по физической культуре и спорту.

УДОСТОВЕРЕНИЯ И ЗНАЧКИ КОМПЛЕКСА И МНОГОБОРИЙ ГТО

Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца. Выполнившим разрядные нормативы по многоборьям комплекса ГТО - классификационные билет и значки соответствующих разрядов.



Новый формат ГТО в России: что сдавать и зачем?

В сентябре 2013 года стало известно о том, что российских солдат будут награждать значком "воин-спортсмен", который присваивался военнослужащим СССР по результатам сдачи нормативов военно-спортивного комплекса.

Три значка вместо двух

Как и раньше, в зависимости от показанных результатов можно будет получить значок с аббревиатурой ГТО. Однако, если в СССР было два вида значков - золотой и серебряный, то в России к ним добавится еще и бронзовый значок ГТО, что делает воссоздаваемый комплекс еще более схожим с Олимпийскими играми для масс.



Возрастные ступени

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.

ЕГЭ плюс ГТО?

Широкий общественный резонанс вызвало предложение Владимира Путина о том, чтобы результаты сдачи норм ГТО, которые будут вноситься в аттестат, учитывались при поступлении школьников в вузы.

Возрастные группы ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше