

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС
«ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

МБОУ «Гимназия № 32»

Нормативные документы

Указ Президента Российской Федерации от 24
марта 2014 г. № 172

О Всероссийском физкультурно-спортивном
комплексе Готов к труду и обороне
(ГТО)

Нормативные документы

- ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
 - РАСПОРЯЖЕНИЕ
 - от 30 июня 2014 года № 1165-р
- Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения
при выполнении нормативов
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО)

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с места	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (всего)		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), для получения знака отличия		6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Зол отой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание низкой перекладине	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямymi ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Доста ть пол ладоням и

II. СТУПЕНЬ(возрастная группа от 9 до 10 лет)

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов)	8	8	8	8	8	8
	К						

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11, 0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.3 5	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10. 25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание на высокой перекладине	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя	Касание под	Касание	Касание	Касание	Касание	Касание

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба	10	15	20	10	15	20
	Стрельба	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский						

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.2 5	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3	Подтягивание на высокой перекладине	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук	12	14	20	7	8	14
4	Наклон вперед из положения стоя с прямymi ногами на полу	Касание пола пальца ми рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход				Туристский поход на дистанцию 5 км		

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14, 6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км	9.2 0	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км	15. 10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	-	-	9	10	16

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
----	---	---	---	----	---	---	----

Испытания (тесты) по выбору

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30	
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-	
	или кросс на 3 км	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	
	или кросс на 5 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-	
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10	
10.	Стрельба из пневматической винтовки	15	20	25	15	20	25	
	или из электронного оружия	18	25	30	18	25	30	
11.	Туристский	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км						
Количество видов испытаний		11	11	11	11	11	11	
Количество видов испытаний для значка		6	7	8	6	7		

ОТЧЕТНОСТЬ ПО ГТО

Необходимо вести протоколы и предоставлять своевременную отчетность учителям начальных классов, преподающие предмет физическая культура!!!

ОБРАЗЕЦ заполнения

Ступень III (6 класс) Мальчики

№	Год тестирования	Фамилия, Инициалы	Челночный бег 3*10 м ,														
			1	2	3	7	9	Бег 1,5 км, мин,с	Бег 2 км, мин,с	Подтягивание на вис с окошком	Перекладине, раз подтягивание на низкой перекладине, руки	Наклон вперед, пальцы, ладони	Наклон вперед, на скамье, скамейка	Прыжок в длину с разбега, см	Прыжок в длину с места, см	Метание с.с. 150 г, м	Поднимание тул./м
1	2	3	1	2	3	7	9	Бег 1,5 км, мин,с	Бег 2 км, мин,с	Подтягивание на вис с окошком	Перекладине, раз подтягивание на низкой перекладине, руки	Наклон вперед, пальцы, ладони	Наклон вперед, на скамье, скамейка	Прыжок в длину с разбега, см	Прыжок в длину с места, см	Метание с.с. 150 г, м	Поднимание тул./м
			Асылов Д.	8,3	4,9	9,8	7,10		3		19		12	175	34,00	30	
			Исмагилов А.	8,7	4,8	9,7	7,20		4		20		13	165	28,00	28	
			Канкасов В.	8,2	4,7	10,5	7,15		7		20		13	167	25,00	20	
			Мурзинов К.	8,2	4,8	10,6	7,55		7		15		10	180	34,00	34	
			Мухтаров К.	7,9	5,0	10,0	8,30		4		19		12	189	38,00	35	
			Хайретдинов Р.	7,8	5,0	10,4	7,54		5		30		10	187	38,00	28	
			Хаустов Н.	7,9	5,1	9,8	7,50		6		18		8	167	39,00	35	
			Шумайлов Ф.	8,3	5,3	9,7	7,59		7		19		9	189	29,00	38	
			Алимов К	8,7	5,4	10,5	7,10		3		20		5	175	30,00	40	
			Биктагиров Л.	8,2	4,9	10,6	7,20		5		34		4	165	39,00	43	
			Мальцев Н.	8,2	4,8	10,0	7,15		4		37		4	167	30,00	30	
			Меновщиков В.	7,9	4,7	10,4	7,55		4		40		5	180	46,00	28	
			Минибаев И.	7,8	4,8	9,8	8,30		7		28		3	189	30,00	20	
			Баранов К	7,9	5,0	9,7	7,54		5		30		3	187	34,00	34	
			Буканин Н.	8,3	5,0	10,5	7,50		6		30		6	167	28,00	35	
			Галиуллин Р.	8,7	5,1	10,6	7,59		5		20		7	189	25,00	28	
			Котов Н.	8,2	5,3	10,0	7,10		6		34		8	175	34,00	35	
			Ситдиков Р.	8,2	5,4	10,4	7,20		10		37		10	165	38,00	38	
			Тимофеев К.	7,9	4,9	9,8	7,15		12		40		11	167	38,00	40	
			Тимофеев М.	7,8	4,8	9,7	7,55		17		28		12	180	39,00	43	
			Абсатаров И	7,9	4,7	10,5	8,30		12		30		13	189	29,00	30	
			Логинов И	8,3	4,8	10,6	7,54		12		30		12	187	30,00	28	
			Порецков М.	8,7	5,0	10,0	7,50		10		20		5	167	39,00	20	
			Рыков М.	8,2	5,0	10,4	7,59		9		15		12	189	30,00	34	
			Фазылянов Б	8,2	5,1	9,8	7,56		9		19		14	175	46,00	35	
			Фахрутдинов А.	7,9	5,3	9,7	7,59		9		30		13	165	30,00	28	
			Ахметов Л.	7,8	5,4	10,5	7,48		8		18		12	167	34,00	39	
			Васильев Р.	7,9	4,9	10,6	7,10		6		19		12	180	28,00	38	
			Демичев М.	8,3	4,8	10,0	7,20		5		20		18	189	25,00	40	

ЛЬГОТЫ

- Введение норм ГТО особенно актуально для школьников, студентов ВУЗов. Поэтому во многих заведениях будут введены специальные спортивные нормы, а так же ряд льгот при поступлении в ВУЗ, госслужбу и множество других льгот.
- Результаты сдачи норм ГТО будут учитывать при поступлении в вузы с 2015 года
- "Начиная с 2015 года, результаты спортивных достижений школьников, в том числе результаты сдачи комплекса ГТО, будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения в дополнение к ЕГЭ", этот шаг даст дальнейший импульс развитию массового спорта среди школьников и студентов. - заявил министр образования и науки Дмитрий Ливанов в рамках заседания президентского совета по развитию физкультуры и спорта.
- **Есть предложение награждать отличников нового ГТО льготами на использование спортсооружений, учащихся вузов - повышенными стипендиями, сотрудников госучреждений - дополнительными днями отпуска и премиями.**
- Потому сейчас главным принципом нового физкультурного комплекса заявляется **абсолютная добровольность.**

Проведенная работа

- -В 2013-14году в 4 (четвертой четверти) с 1 по 10 классы проведен зачет ГТО. Нормативы ГТО -выполняют 45% учащихся школы (включая, бронзовый, серебряный, золотой уровень) низкий уровень результатов по подтягиванию с высокой перекладины, тест на гибкость
- **К примеру: норматив ГТО на уровень золотого знака выполнили**
- в 1а классе 8 учеников из 32 учащихся, что составляет 25 %
- в 1в классе 4 ученика из 32учащихся, что составляет 13 %
- во 2в классе 4 ученика из 26 учеников, что составляет 15%
- -Подготовка и сдача нормативов ГТО включены в календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура
- -Ежеквартально проходит отчетность о выполнение норм ГТО в городское управление образование
 - Участие в городских соревнованиях учащихся 11 классов по нормативам ГТО