

ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»





ИСТОРИЯ ГТО

1931 г

**«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

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

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

**1931 -
1941 гг.**

Нормы I ступени сдали 6000000 человек

Нормы II ступени сдали 100000 человек

1948 г

7700000 физкультурников

1977 г

52300000 физкультурников

2014 г

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

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

МОТИВАЦИЯ

1. Разработка системы награждения
2. Создание полноценного бренда и линии атрибутики
3. Материальное стимулирование, льготы при посещении спортивных объектов
4. Дополнительные дни к отпуску, премии по месту работы (по решению работодателя)
5. Организация мастер-классов с участием знаменитых спортсменов
6. Эффективность учреждения оценивается в правительственных ведомствах в числе других критериев и по количеству сдавших нормативы ГТО
7. Спортивные достижения школьников планируют обозначать соответствующей пометкой в аттестате

РЕГИОНЫ

1. Карелия,
2. Марий Эл,
3. Мордовия,
4. Татарстан,
5. Удмуртия,
6. Красноярский край,
7. Белгородская область,
8. Владимирская область,
9. Московская область,
10. Свердловская область,
11. Смоленская область,
12. Ярославская область

ПЕРСПЕКТИВЫ К 2020 г.

1. Доля граждан , выполнивших нормативы и награжденных знаками ГТО, должна составить более 20%
2. Доля граждан, занимающихся физкультурой и спортом по месту трудовой деятельности, должна составить 25%
3. Доля учащихся и студентов, занимающихся физкультурой и спортом, должна составить 80%
4. Доля лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, занимающихся физкультурой и спортом, должна составить 20%
5. Доля образовательных учреждений, имеющих студенческие спортивные клубы, должна составить 60%

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
	-	-	175	165
Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	-	7	17 из виса лежа на низкой перекладине
	-	-	20	14
Бег на 1,5 км или на 2 км, м,с	-	-	7,10	8,00
	-	-	9,30	11,30
Метание мяча, м	40	26	34 По выбору	22 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, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	-
	-	+
	+	+

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 пневм. или электронной винтовки	+	+
10. Турпоход с проверкой туристических навыков	+	+

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

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

www.gto-normy.ru