**Что такое ГТО?**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и

обороне»(ГТО)  это нормативная основа физического воспитания

населения страны, нацеленная на развитие массового спорта.

Предложение ввести всесоюзные испытания «Готов к труду и обороне»

поступило в 1930 году, а ещё через год был сформирован первый

комплекс ГТО, включавший 21 норматив.

Возродили комплекс «Готов к труду и обороне» в 2014 году. Был

утвержденновый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также

дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

* Зеленый фон для бронзового отличительного знака, полученного на основе результатов сдачи нормативов программы ГТО в рамках спортивного состязания.
* Синим фоном отличаются серебряные отличительные знаки.
* Бегущий спортсмен на красном фоне характерен для высшей степени награды за лучшие результаты по итогам спортивных соревнований в рамках проекта «Готов к труду и обороне». Речь идет о золотом значке.





Медведь Потап, леопард Вика, лиса Василиса, зайка Лиза и волчонок Макар стали талисманами Фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Кто может выполнить нормативы?**

Выполнить нормативы могут жители столицы в возрасте от 6 лет и

старше,систематически занимающиеся спортом, в том числе

самостоятельно, иимеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО

 включает в себя 11 возрастных групп.

Нормативы и количество испытаний меняются в зависимости от пола и

возраста жителей. Например, проверить туристические навыки и сдать стрельбу можно с 11 до 59 лет, а пройти испытания по самообороне

безоружия только с 13 до 29 лет. Вместе с тем некоторые дисциплины

обязательны для всех: это наклон вперёд и бег (смешанное передвижение).

### Зачем это нужно?

Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшениюфизической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

Учащиеся, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз.

### Где можно выполнить нормативы?

Сегодня в Приморском крае действует более 20 центров тестирования комплекса ГТО:

г. Уссурийск,

г. Большой Камень,

г. Владивосток,

с. Черниговка,

г. Арсеньев и многие другие

**1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3х10 м (сек.) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.45 | 8.30 | 8.00 | 9.15 | 9.00 | 8.39 |
| или на 2 км | Без учета времени | | | | | |
| или кросс на 1 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | |

**2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | **Бег на 60 м (сек.)** | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | **Бег на 1 км (мин., сек.)** | 7.10 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | **Прыжок в длину с разбега (см)** | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 4. | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)** |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| 5. | **Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)** | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 6. | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)** | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 7. | **Метание мяча весом 150 г (м)** | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | **Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)** | 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 пресеченной местности\*** | Без учета времени | | | | | |
| 9. | **Плавание без учета времени (м)** | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| **Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе** | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\*** | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| **\* Для бесснежных районов страны** | | | | | | | |
| **\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.** | | | | | | | |

**3 ступеньОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров (секунд) | 5,1 | 5,5 | 5,7 | 5,3 | 5,8 | 6,0 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 |
| **2.1** | Бег на 1500м (мин:сек) | 6:50 | 8:05 | 8:20 | 7:14 | 8:29 | 8:55 |
| **2.2** | или бег на 2000м (мин:сек) | 9:20 | 10:20 | 11:10 | 10:40 | 12:10 | 13:00 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 4 | 3 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 23 | 15 | 11 | 17 | 11 | 9 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 18 | 13 | 14 | 9 | 7 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

**ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | | | **ДЕВОЧКИ** | | |
| **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** | **золотой значок** | **серебряный значок** | **бронзовый значок** |
| **5** | Челночный бег 3х10м (секунд) | 7,9 | 8,7 | 9,0 | 8,2 | 9,1 | 9,4 |
| **6.1** | Прыжок в длину с разбега (см) | 335 | 280 | 270 | 300 | 240 | 230 |
| **6.2** | или прыжок в длину с места (см) | 180 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| **7** | Метание мяча весом 150г (метров) | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |
| **8** | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин) | 46 | 36 | 32 | 40 | 30 | 28 |
| **9.1** | Бег на лыжах 2км (мин:сек) | 12:30 | 13:50 | 14:10 | 13:30 | 14:40 | 15:00 |
| **9.2** | или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек) | 16:00 | 17:30 | 18:30 | 17:40 | 20:00 | 21:00 |
| **10** | Плавание на 50м (мин:сек) | 1:00 | 1:20 | 1:30 | 1:05 | 1:25 | 1:35 |
| **11.1** | Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки) | 20 | 15 | 10 | 20 | 15 | 10 |
| **11.2** | или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки) | 25 | 20 | 13 | 25 | 20 | 13 |
| **12** | Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км | 5км |