



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

# *Урок ГТО*



# 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 утвержден новый перечень испытаний, разработаны нормативы, а также дизайн знаков отличия. Их три: золотой, бронзовый, серебряный.

## Знак отличия комплекса ГТО



это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой (по аналогии с медалями в большом спорте) в каждой возрастной ступени комплекса ГТО.



Кто может выполнить нормативы?



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Выполнить нормативы могут жители в возрасте от 6 лет и старше, систематически занимающиеся спортом, в том числе самостоятельно, и имеющие медицинский допуск. Комплекс ГТО включает в себя 11 возрастных групп.

## Комплекс ГТО содержит 11 ступеней:



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

- 1 ступень — мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс);
- 2 ступень — мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс);
- 3 ступень — мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс);
- 4 ступень — юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс);
- 5 ступень — юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс);
- 6 ступень — мужчины и женщины от 18 до 29 лет включительно;
- 7 ступень — мужчины и женщины от 30 до 39 лет включительно;
- 8 ступень — мужчины и женщины от 40 до 49 лет включительно;
- 9 ступень — мужчины и женщины от 50 до 59 лет включительно;
- 10 ступень — мужчины и женщины от 60 до 69 лет включительно;
- 11 ступень — мужчины и женщины 70 лет и старше.



## Бег на короткие дистанции



Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.



## Бег на длинные дистанции



Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции и переходить на шаг



# Челночный бег 3x10 метров



Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.



# Бег на лыжах



Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах

По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.



# Подтягивание из виса на высокой перекладине



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.



# Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.



## Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.



## Метание мяча весом 150, 500,700 грамм



Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.



## Поднимание туловища из положения лежа на спине



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.



## Прыжок в длину с места толчком двумя ногами



Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.



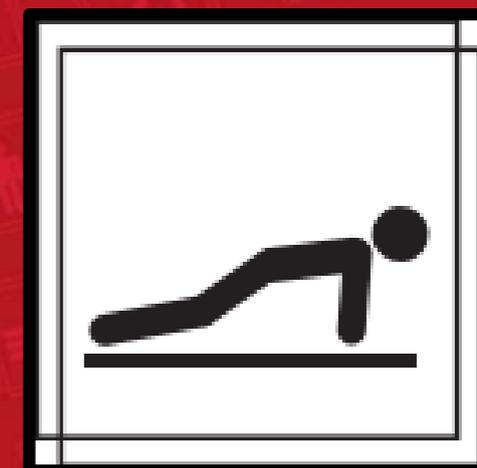
## Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.



# Плавание



Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого).

Способ плавания – произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.



# Стрельба



Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут.

Время на подготовку – 3 минуты.

## Участник обязан:

- выполнять все команды руководителя стрельбы (судьи);
- держат оружие. только стволом в направлении линии мишеней;
- стрелять только после команды «Огонь!» и до команды «Отбой!» или «Прекратить стрельбу!»;
- докладывать руководителю стрельбы о неисправности оружия;
- прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека или животного;
- по окончании стрельбы аккуратно положить оружие стволом в направлении линии мишеней;
- бережно относиться к оружию и прочему оборудованию





Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



**ОДНА СТРАНА,  
одна команда!**

#талисманыГТО

## Медведь Потап

Самый очевидный образ представителя животного мира, возникающий в сознании при слове «Россия». Он истинный царь русской природы. Предок всех видов медведей обитал на территории нынешней Сибири. До сих пор во всех наших лесах живет этот благородный хищник. Самая крупная популяция полярного медведя также обитает в России.

Медведь – это олицетворение силы, при этом он отлично плавает, лазает по деревьям и быстро бегает, что подтверждает гармоничное физическое совершенство данного персонажа. В русском фольклоре Медведь миролюбивый, всегда справедливый и добрый герой.

Медведь олицетворяет дань уважения олимпийским победам России на мировой арене. Поэтому Медведь Потап по праву является хозяином и «главой» семейства в символическом мире физкультуры и спорта России.



## Волчонок Макар

Классический образ из фольклора, традиционный обитатель русских степей, лесов, тундры и тайги. Талисман олицетворяет выносливость. Волки очень стойкие, терпеливые и выносливые. Они могут покрыть расстояние до 80 километров за сутки, а в отдельных случаях даже до 100 километров.

Волчонок Макар – неутомимый непоседа. Лес для него – большое игровое поле. Несмотря на сложившийся в фольклоре образ антагонистов с зайкой, они являются лучшими друзьями, прекрасно ладят и постигают мир, вместе ходят в школу. Наш герой силен и добр, он поможет всем остальным и станет примером выносливости.



## Лиса Василиса

Лиса - полноправный житель российских лесов и встречается повсеместно: и в глуши, и в городе. В народном фольклоре образ Лисы ярок и интересен. Лиса всегда разная, поэтому характер Лисы в русских сказках о животных имеет типичные черты, такие, как гибкость и ловкость, острота ума, хитрость и находчивость в любой жизненной ситуации. У этого животного характерный окрас, который сделал образ лисы неповторимым и легко узнаваемым.

Талисман Василиса олицетворяет гибкость, подросток легко проассоциирует себя с лисичкой – он такой же «рыжий», имеет «острый», «свежий» ум, и так же ярко готов меняться от сезона к сезону. Гибкая, грациозная, быстрая лиса преуспела и в растяжке, и в хореографии, и гимнастике.

Наша Лиса Василиса не хитрит – она ловко и грациозно достигает цели, не ленится на тренировках. Это талисман для подростков, которые играючи смогут показать отличный спортивный результат, когда поверят в себя.



## Леопард Вика (Виктория)

Леопард - одна из самых красивых кошек на земном шаре. Дальневосточный леопард внесён в Красную книгу России и Международную Красную Книгу.

Талисман в виде леопарда олицетворяет скорость, а также подчеркивает его редкость, уникальность, эксклюзивность. Быстрый, красивый, гибкий, сильный и ловкий, смелый и хитрый, леопард представляет собой идеального хищника.

Персонаж близок тем, кто увлекается бегом – модным и наиболее доступным видом физической активности, который можно отнести к основе занятий физической культурой и спортом.



## Зайка Лиза

Зайцы встречаются во всех природных зонах России, популяция была завезена, акклиматизирована, и теперь прекрасно прижилась в Сибири и на Дальнем востоке. Это маленький, но очень «спортивный» зверь, талисман олицетворяет прикладные навыки – прекрасно прыгает, а в природе даже умеет плавать. Заяц способен на храбрые поступки, которые в конце концов олицетворяют его как победителя и всеобщего любимца-спасителя.

**Лиза обладает присущей возрасту энергичностью, активностью, любознательностью, схватывает все на лету.**

Образ зайки Лизы близок активным, неугомонным детям. Первые спортивные результаты так легко даются в игре!



# Как принять участие в комплексе ГТО?



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Чтобы выполнить нормативы ГТО, нужно зарегистрироваться на сайте. Каждому участнику присваивается личный уникальный идентификационный номер. Заявку на выполнение испытаний можно подать в электронном виде или непосредственно в центре тестирования. Для допуска к испытаниям необходимо предоставить документ, удостоверяющий личность, и медицинский допуск от врача.

После успешного выполнения необходимого количества испытаний соответствующей ступени.

# Твои 5 шагов до знака



4



Выполнение  
испытаний

3



Получение  
медицинского допуска

2

День	Нарезка	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка  
на выполнение

1



Регистрация  
на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

5



Вручение знака отличия  
в торжественной обстановке

# Зачем это нужно?



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Зачем сегодня нужно выполнять нормы ГТО — это прежде всего нужно вам самим. Для профилактики болезней, для улучшения самочувствия, и в конце концов — для лучшего будущего. Тренируясь для выполнения нормативов, вы вносите существенный вклад в своё здоровье и долголетие. Введение комплекса «Готов к труду и обороне» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта.

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



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

Спасибо за внимание!