

«Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» в ДОУ»



Обобщение опыта работы
инструктора по физической культуре
МКДОУ № 157 г. Кирова
Скопиной Евгении Викторовны

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



MyShared

Возрождение комплекса ГТО в современной России

По Указу Президента РФ

с 1 сентября 2014 года

в нашей стране введен
Всероссийский
физкультурно-
спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»
(ГТО) для решения
проблемы продвижения
ценностей здорового
образа жизни и
укрепления здоровья
населения.



В.В.Путин предложил
воссоздать систему ГТО в
новом формате с
современными
нормативами.

«Спорт – норма жизни» // «Демография»

ГТО [НОВОСТИ](#) [КАК ВЫПОЛНЯТЬ](#) **[НОРМАТИВЫ](#)** [ИСТОРИЯ](#) [ДОКУМЕНТЫ](#) [МЕДИАГАЛЕРЕЯ](#) [ПОСЛЫ ГТО](#) [КОНТАКТЫ](#) [ВОПРОС-ОТВЕТ](#) [ПАРТНЕРЫ](#) [МАГАЗИН](#)

[ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО](#) **8 800 350-00-00** [ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#) [РЕГИСТРАЦИЯ](#)

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

НОРМЫ ГТО

[Для школьников](#) [Для мужчин](#) [Для женщин](#) [Для особой категории граждан](#) [Калькулятор](#)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!
Для прохождения тестирования, необходимо иметь при себе следующие документы:
Документ, удостоверяющий личность
Медицинская справка

Нормативы ГТО

Школьники



1 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

1.1 Mb



2 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 8-9 ЛЕТ

1.1 Mb



3 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ

1.1 Mb



4 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ

1.1 Mb



5 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

1.1 Mb



6 СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ

1.1 Mb

Мужчины / Женщины

7 ступень – 18 - 19 лет

8 ступень – 20 – 24 лет

9 ступень – 25 – 29 лет

10 ступень – 30 – 34 лет

11 ступень – 34 – 39 лет

12 ступень – 40 – 44 лет

13 ступень – 45 – 49 лет

14 ступень – 50 – 54 лет

15 ступень – 54 – 59 лет

16 ступень – 60 – 64 лет

17 ступень – 65 – 69 лет

18 ступень – 70 лет и старше



Бег на короткие дистанции

от 0 до 49 лет



Бег на длинные дистанции

от 9 до 59 лет



Сгибание и разгибание рук, рывок гири или подтягивание

от 6 лет и старше



Наклон вперед

от 6 лет и старше



Прыжок в длину

до 39 лет



Стрельба

от 11 до 59 лет



Самозащита без оружия

от 13 до 29 лет



Бег на лыжах

от 6 лет и старше



Поднимание туловища из положения лежа

от 6 лет и старше



Метание

до 39 лет



Туристский поход

от 11 до 59 лет



Плавание

от 6 лет и старше



Скандинавская ходьба

от 50 лет и старше



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

Знаки отличия



Сдаем нормы ГТО



1 ступень



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость



Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	Скоростно-силовые возможности
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	





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

Фестиваль по выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



1 день - «Метание теннисного мяча в цель» - «Бег на короткие дистанции»



2 день - «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»
- «Наклон на гимнастической скамье»
- «Смешанное передвижение»







**Золотой знак
отличия
Всероссийского
физкультурно-
спортивного
комплекса
«Готов к труду
и обороне»**



**Серебряный
знак отличия
Всероссийского
физкультурно-
спортивного
комплекса
«Готов к труду
и обороне»**

ГОТОВ К ТРУДУ И

ОБОРОНЕ!



ГТО

Возродим традиции