|  |  |
| --- | --- |
| http://culture.novreg.ru/tinybrowser/images/biblioteki/_full/_n11062015.1.jpg  Физкультурно-спортивный комплекс **ГТО** впервые был введен в **СССР 11 марта 1931** года и состоял из одной ступени (18-35 лет), включающий 15 видов испытаний.  **Комплекс ГТО** просуществовал в Советском Союзе 60 лет вплоть до 1991 года. За это время он несколько раз изменялся. В 1932 году возраст участников ГТО увеличился и появилась II ступень с 25 испытаниями, включавшими 3 теоретических экзамена. В 1934 году была введена детская ступень комплекса для учащихся школ - «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).  Наиболее серьезные изменения в комплекс были внесены 1 марта 1972 года. Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов. Комплекс включал в себя 5 ступеней – «Спортивная смена», «Физическое совершенство», «Смелые и ловкие» и др. Для тех, кто успешно сдавал нормативы в течение нескольких лет, был утвержден «Почетный знак ГТО». В последний раз комплекс модернизировался в 1985-м.  С 1974 года начали проводиться всесоюзные соревнования по многоборью ГТО. В 1991 году в связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ, что привело к фактическому прекращению его существования как массового явления.  **Современный комплекс ГТО предлагает выбор двух испытаний по желанию, также имеет большое число ступеней (11), соответствующих возрасту 6-75 лет и старше. Увеличилось и количество знаков отличия – добавлен бронзовый.** | |
|  | |
| http://oupanovo.u-ish.obr55.ru/images/banners/gto.jpg  **Внедрение комплекса «ГТО» преследует следующие задачи:**   * увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом   в Российской Федерации;   * повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан   Российской Федерации;   * формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической   культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;   * повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных   информационных технологий;   * модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.   **Что такое ГТО?**  **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.**  **Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.**  http://allpravda.info/upload/editor/news/2016.03/56ebd8c56346a_1458297029.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормы ГТО**  **I ступень**  **для школьников 6-8 лет**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 6-8 лет** | | | | | | | | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | |  |  |  |  |  |  | | | **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | 1. | Челночный бег 3х10 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 | | | | | | | | 3. | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - | | | или подтягивание из виса лежа на 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 прямыми ногами на полу | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | | Ладонями | | | **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 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 | 8.39 | | | 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 | | | Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | | Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | | | \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | | | | \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | |   **Нормы ГТО**  **II ступень**  **для школьников 9-10 лет**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** | | | | | | | | | **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | | |  | |  |  |  |  | |  | | 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 | 6.30 | | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | | 6.00 | | (мин, с) | | 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | | 3 | 5 | - | - | | - | | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | | - | - | 7 | 9 | | 15 | | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | | 12 | 16 | 5 | 7 | | 12 | | 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Пальцами | | | Ладонями | Пальцами | | | Ладонями | | Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | | 220 | 290 | 190 | 200 | | 260 | | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 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 | | | Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | | Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | | 6 | 7 | 6 | 6 | | 7 | | \* Для бесснежных районов страны | | | | | | | | | | | \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | - бронзовый значок |  | - серебряный значок |  | - золотой значок |   **Нормы ГТО**  **III ступень**  **для школьников 11-12 лет**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 11-12 лет** | | | | | | | | | **Мальчики** | | | | | **Девочки** | | | |  |  | |  | |  |  |  | | **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., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | | | 8.55 | 8.35 | 8.00 | |  | или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | | | 12.30 | 12.00 | 11.30 | | 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине   (количество раз) | 3 | 4 | 7 | | | - | - | - | | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | | | 9 | 11 | 17 | | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | | | 7 | 8 | 14 | | 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Пальцами | | Ладонями | | | Пальцами | Ладонями | | | **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | | | 240 | 260 | 300 | | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 150 | 160 | 175 | | | 140 | 145 | 165 | | 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 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 на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | | | | | | | | 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | | 0.50 | | Без учета времени | | 1.05 | | | 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей  о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | | 10 | | 15 | 20 | | 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | | | Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | | | 10 | 10 | 10 | | Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | | | 6 | 7 | 8 | | \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. | | | | | | | | | |   http://www.firstfit.ru/upload/medialibrary/395/39501edfc1cc472149ed80256b811f30.png |

