

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Готов к труду и обороне (ГТО) — разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России

4 апреля 2013 года президент России поручил правительству России разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Государственный музей спорта с 10 сентября по 15 ноября 2013 года провёл всероссийский конкурс на разработку названия, эскизов знака и талисмана для комплекса. В результате конкурса было определено название "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Горжусь тобой, Отечество» и около 20 эскизов знаков представлены для голосования среди населения. В 2013 году велись разработки проекта комплекса «Горжусь тобой, Отечество». Для принявших участие в тестировании, но не выполнивших нормативы, предполагался знак «Участник».

ИСТОРИЯ



Знак ГТО

Бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия ГТО соответствуют трём видам сложности. Золотой знак может получить выполнивший нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, и имеющий спортивные звания и разряды не ниже второго юношеского.



Испытания

- ✓ Челночный бег 3×10 м
- ✓ Бег 30, 60, 100 м
- ✓ Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- ✓ Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега
- ✓ Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- ✓ Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- ✓ Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- ✓ Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- ✓ Рывок гири 16 кг
- ✓ Плавание 10, 15, 25, 50 м
- ✓ Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- ✓ Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- ✓ Туристский поход с проверкой туристских навыков

Нормативы

I ступень: 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень: 3—4 классы (9—10 лет);

III ступень: 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень: 7–9 классы (13–15 лет);

V ступень: 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет);

VI ступень: 18–29 лет;

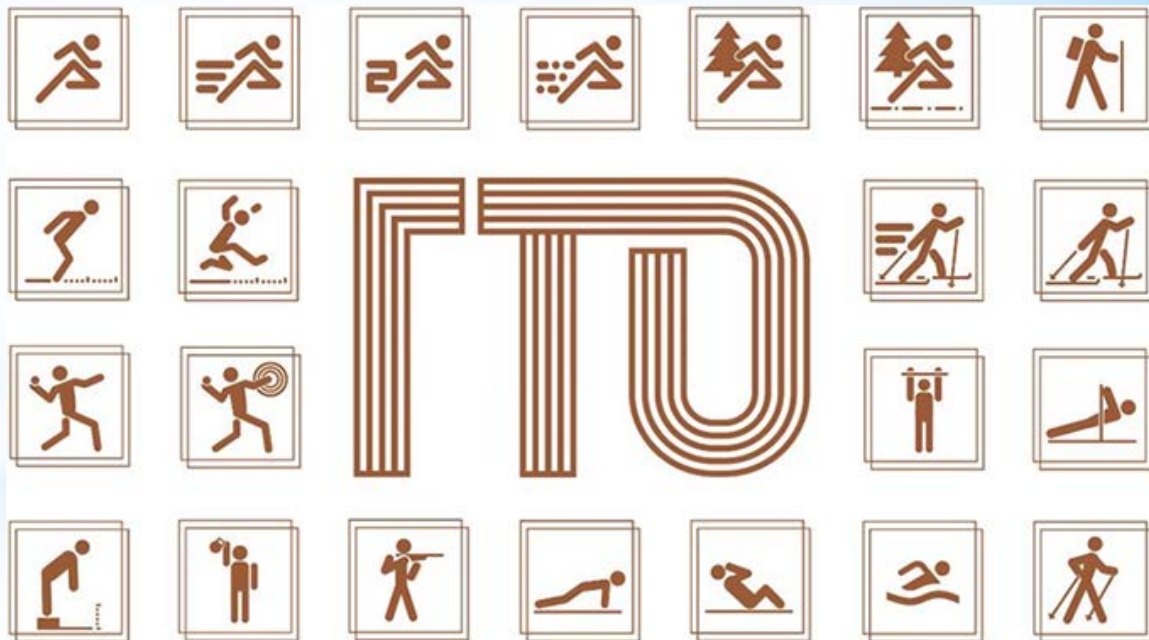
VII ступень: 30—39 лет;

VIII ступень: 40—49 лет;

IX ступень: 50—59 лет;

X ступень: 60—69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.



№	Возраст (лет)	Бег 2км (мин.,сек.)		Отжимание (кол-во раз)		Полные версии нормативов по ссылкам
ШКОЛЬНИКИ		Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	
I	6-8	—	—	в упоре лежа		
				11	17	 1 ступень
II	9-10	—	—	12	16	 2 ступень
III	11-12	11.30	9.30	14	20	 3 ступень
IV	13-15	11.00	9.00	15	—	 4 ступень
V	16-17	9.50	7.50	16	—	 5 ступень
ВЗРОСЛЫЕ		Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	
VI	18-24	10.30	—	14	—	 6 ступень (женщины)
	25-29	11.00	—		—	 6 ступень (мужчины)
VII	30-34	12.00	—	12	—	 7 ступень (женщины)
	35-39	12.30	—		—	 7 ступень (мужчины)
VIII	40-44	13.30	8.50			30
	45-49	15.00	9.20	10	28	 8 ступень (мужчины)
IX	50-54	17.00	11.00	8	25	 9 ступень (женщины)
	55-59	19.00	13.00	6	20	 9 ступень (мужчины)
X	60-69	—	—	в упоре о гимнастическую скамью		 10 ступень (женщины)
				6	10	 10 ступень (мужчины)
XI	70 и старше	—	—	в упоре о сиденье стула		 11 ступень (женщины)
				5	8	 11 ступень (мужчины)

Список используемых сайтов:

- * https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5
- * <http://gtonorm.ru/>
- * <http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>