

ГТО что это такое и для чего он нужен

В истории СССР программа ГТО имела популярное название — «Готов к труду и обороне», которая была на страже оздоровления граждан с 1931 по 1991 год. На протяжении многих лет суть комплекса нормативов была неизменной. Главной целью программы было оздоровить людей.

В те времена норма ГТО действовала в различных учреждениях школах, заводах, вузах, техникумах и училищах. Возраст для сдачи норм был от 10 до 60 лет. Каждая группа имела свои нормативы. Сдача норм награждалась золотым или серебряным значком. Также выдавали удостоверение. Те граждане, которые были здоровы и сдавали, нормативы на протяжении нескольких лет были награждены — «почётным значком ГТО».



Абитуриентам или школьникам, которые сдавали нормы ГТО, давали льготы при поступлении в спортивные учреждения.

В 2013 году по инициативе Президента Российской Федерации началось возрождение норм ГТО.

Современные нормы ГТО

Старые советские нормы ГТО были пересмотрены и изменены в соответствии с современными реалиями. Сегодня все население разбито на 11 групп в соответствии с возрастом, для мужчин и для женщин установлены отдельные базовые показатели. Чтобы сдать нормы ГТО в школьном возрасте, нужно:

- бегать на скорость 60 метров и 2 километра;
- прыгать в длину с разбега и с места;
- отжиматься от пола и подтягиваться на турнике;
- стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
- качать пресс, подымая корпус;
- метать снаряд на точность броска;
- плавать;
- бегать на лыжах;
- стрелять из пневматического либо электронного ружья;
- обладать туристическими навыками: разжигать костер, ориентироваться на местности, устанавливать палатку.

Ранее для сдачи норм ГТО нужно было, помимо вышеперечисленного, уметь лазать по канату, ездить на велосипеде и кататься на коньках.

Зачем нужно сдавать нормы ГТО?

Нередко молодые люди недоумевают: для чего нужно сдавать нормы ГТО, что это дает? Преимуществ, на самом деле, не так уж мало.

- Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.

- Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.

Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.

О том, какие испытания входят в современные комплексы, можно судить по нормам ГТО для школьников, куда включены следующие тесты:

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 1 СТУПЕНЬ (6-8 ЛЕТ)

		— бронзовый значок			— серебряный значок			— золотой значок		
№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний			
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото				
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ										
1.	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2	Челночный бег 3x10 м (сек.)			
	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9	или бег на 30 м (сек.)			

2.	Без учета времени						Смешанное передвижение (1 км)
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
	4	5	11	5	6	13	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)
	4	5	11	7	9	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)		
НА ВЫБОР							
5.	110	115	135	115	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	2	3	4	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)

7.	9,15	9,00	8,30	8,45	8,30	8,00	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
	Без учета времени						или на 2 км
	Без учета времени						или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*
8.	10	10	15	10	10	15	Плавание без учета времени (м)
	8	8	8	8	8	8	Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов страны							

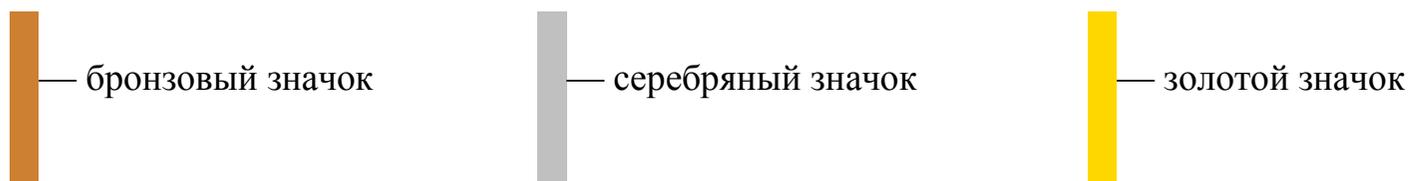
ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 2 СТУПЕНЬ (9-10 ЛЕТ)

		— 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.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00			
3.	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
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	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., 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 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.							

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 3 СТУПЕНЬ(11-12 ЛЕТ)



№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	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 (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
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 (см)	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., сек.)	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., сек.)	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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	13	20	25	13	20	25

10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	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
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (13-15 ЛЕТ)

— бронзовый значок

— серебряный значок

— золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40

7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности *	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15- 20	21- 25	26-30	15- 20	21- 25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12					
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ(16-17 ЛЕТ)



№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18	17,6	16,3	14,6	14,3	13,8	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,50	11,20	9,50	9,20	8,50	7,50	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,10	14,40	13,10	или на 3 км (мин., сек.)
3.				8	10	13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)

				15	25	35	или рывок гири (число раз)
	11	13	19	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	9	10	16	—	—	—	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)
4.	7	9	16	6	8	13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ							
5.	310	320	360	360	380	440	Прыжок в длину с разбега (см)
	160	170	185	200	210	230	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	20	30	40	30	40	50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1

							мин.)
7.	—	—	—	27	32	38	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	13	17	21	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.15	18.45	17.30	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.40	25.00	23.40	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пересеченной местности *
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пересеченной местности *
9.	Без учета		1.10	Без учета		0.41	Плавание на 50 м (мин., сек.)

* Для бесснежных районов

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость.

Где и каким образом можно сдать нормативы

К выполнению нормативов допускаются люди, практикующие физкультуру и спорт — неважно, в специальной секции или самостоятельно. Для допуска к испытаниям с собой должен быть паспорт и медицинская справка для сдачи норм ГТО.

Любой гражданин России может принять участие в программе, [зарегистрировавшись в системе через интернет](#). В заявлении указываются:

- ФИО, пол, дата рождения;
- Данные документов, подтверждающих личность гражданина РФ (паспорта или свидетельства о рождении);
- Адрес;
- Контактный телефон, e-mail;
- Место работы или учёбы (если есть);
- Спортивные разряды и звания (при наличии);
- Список выбранных тестов;
- Согласие на использование личных данных.

Необходимо приложить две стандартных фотографии размером 3 на 4 см.

Подав заявку, выбрав место и время проведения мероприятия, вы получаете личный номер. Лица, которые выполняют нормативы и овладеют всеми знаниями и навыками, предусмотренными ступенями Общероссийского комплекса ГТО, награждаются значками. Знаки отличия ГТО считаются официальными и учитываются как индивидуальные достижения при приёме в вузы и другие учебные заведения. Кроме того, такие студенты или учащиеся имеют право рассчитывать на повышенную государственную стипендию в порядке, установленном Министерством образования и науки РФ.

Ноглавное , регулярные занятия спортом и пребывание в оптимальной физической форме сами по себе являются эффективным способом повышения иммунного статуса организма и хорошей профилактикой от различных заболеваний.