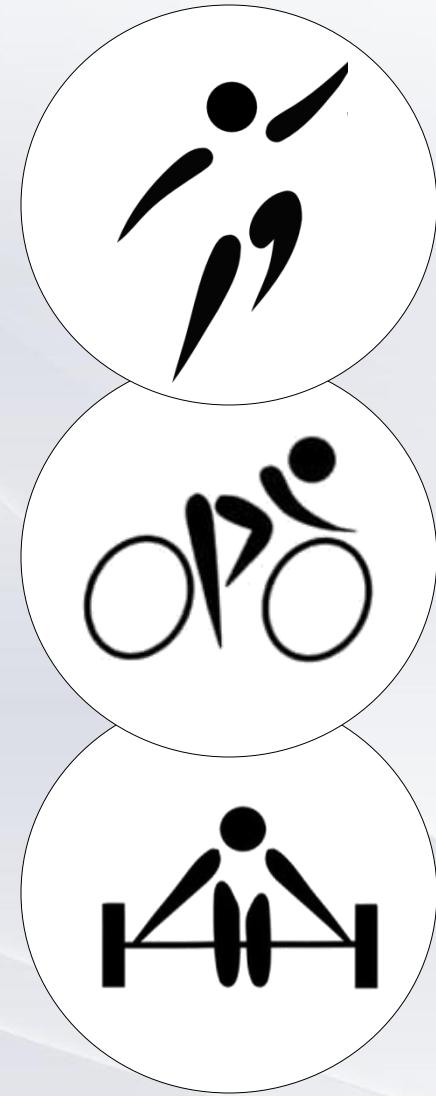




# ГТО – путь к здоровью и успеху

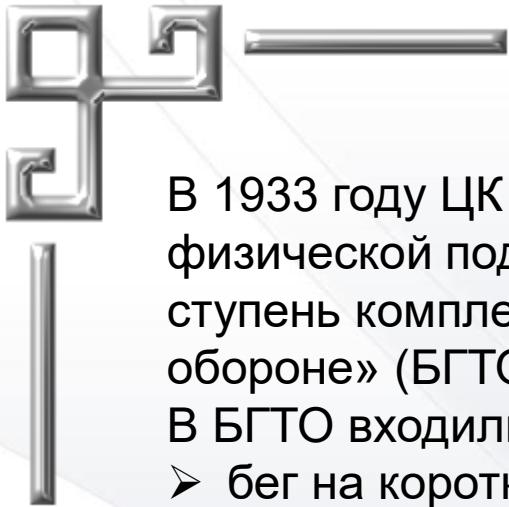
Отчет о проекте

ГКОУ школа-интернат ст-цы Полтавской  
Учащиеся: Айрапетян Ашот, Стерхов Иван  
под руководством учителя физкультуры В.В. Куча  
2025г.



# Классный час «История ГТО»





В 1933 году ЦК ВЛКСМ предложил ввести комплекс испытаний по физической подготовке детей. С 1934 года начала работать детская ступень комплекса ГТО, получившая название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

В БГТО входили 16 норм спортивно-технического характера:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- прыжки в длину и высоту с разбега;
- метание гранаты;
- бег на лыжах на 3–5 километров для мальчиков и 2–3 километра для девочек;
- ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения;
- лазание;
- подтягивание;
- упражнения на равновесие;
- поднятие и переноска тяжестей.





# СДАЁМ НОРМЫ ГТО

Будь готов к труду и обороне!

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ПТО). Утверждены приказом Минспорта России от 08 июня 2014 г. № 575



Возраст (месяцы)		Минимум		Максимум			
Возраст	Пол	Минимум	Максимум	Минимум	Максимум		
1	Мальчик	0,9	1,1	0,2	1,8*	0,7	0,7
2	Мальчик	1,0	1,2	0,3	1,9	0,8	0,8
3	Мальчик	1,1	1,3	0,4	2,0	0,9	0,9
4	Мальчик	1,2	1,4	0,5	2,1	1,0	1,0
5	Мальчик	1,3	1,5	0,6	2,2	1,1	1,1
6	Мальчик	1,4	1,6	0,7	2,3	1,2	1,2
7	Мальчик	1,5	1,7	0,8	2,4	1,3	1,3
8	Мальчик	1,6	1,8	0,9	2,5	1,4	1,4
9	Мальчик	1,7	1,9	1,0	2,6	1,5	1,5
10	Мальчик	1,8	2,0	1,1	2,7	1,6	1,6
11	Мальчик	1,9	2,1	1,2	2,8	1,7	1,7
12	Мальчик	2,0	2,2	1,3	2,9	1,8	1,8
13	Мальчик	2,1	2,3	1,4	3,0	1,9	1,9
14	Мальчик	2,2	2,4	1,5	3,1	2,0	2,0
15	Мальчик	2,3	2,5	1,6	3,2	2,1	2,1
16	Мальчик	2,4	2,6	1,7	3,3	2,2	2,2
17	Мальчик	2,5	2,7	1,8	3,4	2,3	2,3
18	Мальчик	2,6	2,8	1,9	3,5	2,4	2,4
19	Мальчик	2,7	2,9	2,0	3,6	2,5	2,5
20	Мальчик	2,8	3,0	2,1	3,7	2,6	2,6
21	Мальчик	2,9	3,1	2,2	3,8	2,7	2,7
22	Мальчик	3,0	3,2	2,3	3,9	2,8	2,8
23	Мальчик	3,1	3,3	2,4	4,0	2,9	2,9
24	Мальчик	3,2	3,4	2,5	4,1	3,0	3,0
25	Мальчик	3,3	3,5	2,6	4,2	3,1	3,1
26	Мальчик	3,4	3,6	2,7	4,3	3,2	3,2
27	Мальчик	3,5	3,7	2,8	4,4	3,3	3,3
28	Мальчик	3,6	3,8	2,9	4,5	3,4	3,4
29	Мальчик	3,7	3,9	3,0	4,6	3,5	3,5
30	Мальчик	3,8	4,0	3,1	4,7	3,6	3,6
31	Мальчик	3,9	4,1	3,2	4,8	3,7	3,7
32	Мальчик	4,0	4,2	3,3	4,9	3,8	3,8
33	Мальчик	4,1	4,3	3,4	5,0	3,9	3,9
34	Мальчик	4,2	4,4	3,5	5,1	4,0	4,0
35	Мальчик	4,3	4,5	3,6	5,2	4,1	4,1
36	Мальчик	4,4	4,6	3,7	5,3	4,2	4,2
37	Мальчик	4,5	4,7	3,8	5,4	4,3	4,3
38	Мальчик	4,6	4,8	3,9	5,5	4,4	4,4
39	Мальчик	4,7	4,9	4,0	5,6	4,5	4,5
40	Мальчик	4,8	5,0	4,1	5,7	4,6	4,6
41	Мальчик	4,9	5,1	4,2	5,8	4,7	4,7
42	Мальчик	5,0	5,2	4,3	5,9	4,8	4,8
43	Мальчик	5,1	5,3	4,4	6,0	4,9	4,9
44	Мальчик	5,2	5,4	4,5	6,1	5,0	5,0
45	Мальчик	5,3	5,5	4,6	6,2	5,1	5,1
46	Мальчик	5,4	5,6	4,7	6,3	5,2	5,2
47	Мальчик	5,5	5,7	4,8	6,4	5,3	5,3
48	Мальчик	5,6	5,8	4,9	6,5	5,4	5,4
49	Мальчик	5,7	5,9	5,0	6,6	5,5	5,5
50	Мальчик	5,8	6,0	5,1	6,7	5,6	5,6
51	Мальчик	5,9	6,1	5,2	6,8	5,7	5,7
52	Мальчик	6,0	6,2	5,3	6,9	5,8	5,8
53	Мальчик	6,1	6,3	5,4	7,0	5,9	5,9
54	Мальчик	6,2	6,4	5,5	7,1	6,0	6,0
55	Мальчик	6,3	6,5	5,6	7,2	6,1	6,1
56	Мальчик	6,4	6,6	5,7	7,3	6,2	6,2
57	Мальчик	6,5	6,7	5,8	7,4	6,3	6,3
58	Мальчик	6,6	6,8	5,9	7,5	6,4	6,4
59	Мальчик	6,7	6,9	6,0	7,6	6,5	6,5
60	Мальчик	6,8	7,0	6,1	7,7	6,6	6,6
61	Мальчик	6,9	7,1	6,2	7,8	6,7	6,7
62	Мальчик	7,0	7,2	6,3	7,9	6,8	6,8
63	Мальчик	7,1	7,3	6,4	8,0	6,9	6,9
64	Мальчик	7,2	7,4	6,5	8,1	7,0	7,0
65	Мальчик	7,3	7,5	6,6	8,2	7,1	7,1
66	Мальчик	7,4	7,6	6,7	8,3	7,2	7,2
67	Мальчик	7,5	7,7	6,8	8,4	7,3	7,3
68	Мальчик	7,6	7,8	6,9	8,5	7,4	7,4
69	Мальчик	7,7	7,9	7,0	8,6	7,5	7,5
70	Мальчик	7,8	8,0	7,1	8,7	7,6	7,6
71	Мальчик	7,9	8,1	7,2	8,8	7,7	7,7
72	Мальчик	8,0	8,2	7,3	8,9	7,8	7,8
73	Мальчик	8,1	8,3	7,4	9,0	7,9	7,9
74	Мальчик	8,2	8,4	7,5	9,1	8,0	8,0
75	Мальчик	8,3	8,5	7,6	9,2	8,1	8,1
76	Мальчик	8,4	8,6	7,7	9,3	8,2	8,2
77	Мальчик	8,5	8,7	7,8	9,4	8,3	8,3
78	Мальчик	8,6	8,8	7,9	9,5	8,4	8,4
79	Мальчик	8,7	8,9	8,0	9,6	8,5	8,5
80	Мальчик	8,8	9,0	8,1	9,7	8,6	8,6
81	Мальчик	8,9	9,1	8,2	9,8	8,7	8,7
82	Мальчик	9,0	9,2	8,3	9,9	8,8	8,8
83	Мальчик	9,1	9,3	8,4	10,0	8,9	8,9
84	Мальчик	9,2	9,4	8,5	10,1	9,0	9,0
85	Мальчик	9,3	9,5	8,6	10,2	9,1	9,1
86	Мальчик	9,4	9,6	8,7	10,3	9,2	9,2
87	Мальчик	9,5	9,7	8,8	10,4	9,3	9,3
88	Мальчик	9,6	9,8	8,9	10,5	9,4	9,4
89	Мальчик	9,7	9,9	9,0	10,6	9,5	9,5
90	Мальчик	9,8	10,0	9,1	10,7	9,6	9,6
91	Мальчик	9,9	10,1	9,2	10,8	9,7	9,7
92	Мальчик	10,0	10,2	9,3	10,9	9,8	9,8
93	Мальчик	10,1	10,3	9,4	11,0	9,9	9,9
94	Мальчик	10,2	10,4	9,5	11,1	10,0	10,0
95	Мальчик	10,3	10,5	9,6	11,2	10,1	10,1
96	Мальчик	10,4	10,6	9,7	11,3	10,2	10,2
97	Мальчик	10,5	10,7	9,8	11,4	10,3	10,3
98	Мальчик	10,6	10,8	9,9	11,5	10,4	10,4
99	Мальчик	10,7	10,9	10,0	11,6	10,5	10,5
100	Мальчик	10,8	11,0	10,1	11,7	10,6	10,6
101	Мальчик	10,9	11,1	10,2	11,8	10,7	10,7
102	Мальчик	11,0	11,2	10,3	11,9	10,8	10,8
103	Мальчик	11,1	11,3	10,4	12,0	10,9	10,9
104	Мальчик	11,2	11,4	10,5	12,1	11,0	11,0
105	Мальчик	11,3	11,5	10,6	12,2	11,1	11,1
106	Мальчик	11,4	11,6	10,7	12,3	11,2	11,2
107	Мальчик	11,5	11,7	10,8	12,4	11,3	11,3
108	Мальчик	11,6	11,8	10,9	12,5	11,4	11,4
109	Мальчик	11,7	11,9	11,0	12,6	11,5	11,5
110	Мальчик	11,8	12,0	11,1	12,7	11,6	11,6
111	Мальчик	11,9	12,1	11,2	12,8	11,7	11,7
112	Мальчик	12,0	12,2	11,3	12,9	11,8	11,8
113	Мальчик	12,1	12,3	11,4	13,0	11,9	11,9
114	Мальчик	12,2	12,4	11,5	13,1	12,0	12,0
115	Мальчик	12,3	12,5	11,6	13,2	12,1	12,1
116	Мальчик	12,4	12,6	11,7	13,3	12,2	12,2
117	Мальчик	12,5	12,7	11,8	13,4	12,3	12,3
118	Мальчик	12,6	12,8	11,9	13,5	12,4	12,4
119	Мальчик	12,7	12,9	12,0	13,6	12,5	12,5
120	Мальчик	12,8	13,0	12,1	13,7	12,6	12,6
121	Мальчик	12,9	13,1	12,2	13,8	12,7	12,7
122	Мальчик	13,0	13,2	12,3	13,9	12,8	12,8
123	Мальчик	13,1	13,3	12,4	14,0	12,9	12,9
124	Мальчик	13,2	13,4	12,5	14,1	13,0	13,0
125	Мальчик	13,3	13,5	12,6	14,2	13,1	13,1
126	Мальчик	13,4	13,6	12,7	14,3	13,2	13,2
127	Мальчик	13,5	13,7	12,8	14,4	13,3	13,3
128	Мальчик	13,6	13,8	12,9	14,5	13,4	13,4
129	Мальчик	13,7	13,9	13,0	14,6	13,5	13,5
130	Мальчик	13,8	14,0	13,1	14,7	13,6	13,6
131	Мальчик	13,9	14,1	13,2	14,8	13,7	13,7
132	Мальчик	14,0	14,2	13,3	14,9	13,8	13,8
133	Мальчик	14,1	14,3	13,4	15,0	13,9	13,9
134	Мальчик	14,2	14,4	13,5	15,1	14,0	14,0
135	Мальчик	14,3	14,5	13,6	15,2	14,1	14,1
136	Мальчик	14,4	14,6	13,7	15,3	14,2	14,2
137	Мальчик	14,5	14,7	13,8	15,4	14,3	14,3
138	Мальчик	14,6	14,8	13,9	15,5	14,4	14,4
139	Мальчик	14,7	14,9	14,0	15,6	14,5	14,5
140	Мальчик	14,8	15,0	14,1	15,7	14,6	14,6
141	Мальчик	14,9	15,1	14,2	15,8	14,7	14,7
142	Мальчик	15,0	15,2	14,3	15,9	14,8	14,8
143	Мальчик	15,1	15,3	14,4	16,0	14,9	14,9
144	Мальчик	15,2	15,4	14,5	16,1	15,0	15,0
145	Мальчик	15,3	15,5	14,6	16,2	15,1	15,1
146	Мальчик	15,4	15,6	14,7	16,3	15,2	15,2
147	Мальчик	15,5	15,7	14,8	16,4	15,3	15,3
148	Мальчик	15,6	15,8	14,9	16,5	15,4	15,4
149	Мальчик	15,7	15,9	15,0	16,6	15,5	15,5
150	Мальчик	15,8	16,0	15,1	16,7	15,6	15,6
151	Мальчик	15,9	16,1	15,2	16,8	15,7	15,7
152	Мальчик	16,0	16,2	15,3	16,9	15,8	15,8
153	Мальчик	16,1	16,3	15,4	17,0	15,9	15,9
154	Мальчик	16,2	16,4	15,5	17,1	16,0	16,0
155	Мальчик	16,3	16,5	15,6	17,2	16,1	16,1
156	Мальчик	16,4	16,6	15,7	17,3	16,2	16,2
157	Мальчик	16,5	16,7	15,8	17,4	16,3	16,3
158	Мальчик	16,6	16,8	15,9	17,5	16,4	16,4
159	Мальчик	16,7	16,9	16,0	17,6	16,5	16,5
160	Мальчик	16,8	17,0	16,1	17,7	16,6	16,6
161	Мальчик	16,9	17,1	16,2	17,8	16,7	16,7
162	Мальчик	17,0	17,2	16,3	17,9	16,8	16,8
163	Мальчик	17,1	17,3	16,4	18,0	16,9	16,9
164	Мальчик	17,2	17,4	16,5	18,1	17,0	17,0
165	Мальчик	17,3	17,5	16,6	18,2	17,1	17,1
166	Мальчик	17,4	17,6	16,7	18,3	17,2	17,2
167	Мальчик	17,5	17,7	16,8	18,4	17,3	17,3
168	Мальчик	17,6	17,8	16,9	18,5	17,4	17,4
169	Мальчик	17,7	17,9	17,0	18,6	17,5	17,5
170	Мальчик	17,8	18,0	17,1	18,7	17,6	17,6</

9-10 лет		11-12 лет	
Время наблюдения (месяц)	Минимум	Диапазон	Максимум
1	100	100-100	100
2	100	100-100	100
3	100	100-100	100
4	100	100-100	100
5	100	100-100	100
6	100	100-100	100
7	100	100-100	100
8	100	100-100	100
9	100	100-100	100
10	100	100-100	100
11	100	100-100	100
12	100	100-100	100
1	100	100-100	100
2	100	100-100	100
3	100	100-100	100
4	100	100-100	100
5	100	100-100	100
6	100	100-100	100
7	100	100-100	100
8	100	100-100	100
9	100	100-100	100
10	100	100-100	100
11	100	100-100	100
12	100	100-100	100

13-15 лет		16-18 лет		Дополнительно	
Банк на территории	Иностранный	Банк на территории	Иностранный	Банк на территории	Иностранный
1 Ставка по вкладам с 1 до 3 лет (без НДС)	9,85-10,00	8,7	10,05-10,15	12,15-12,40	10,7
2 Ставка по вкладам с 3 до 5 лет (без НДС)	10,05-10,20	9,5	10,25-10,50	12,35-12,60	11,0
3 Ставка по вкладам с 5 лет и более (без НДС)	10,25-10,50	9,5	10,50-10,75	12,60-12,85	11,0
4 Ставка по вкладам с 1 до 3 лет (с НДС)	10,85-11,00	9,5	11,05-11,20	12,85-13,10	11,0
5 Ставка по вкладам с 3 до 5 лет (с НДС)	11,05-11,20	9,5	11,25-11,50	13,05-13,30	11,0
6 Ставка по вкладам с 5 лет и более (с НДС)	11,25-11,50	9,5	11,50-11,75	13,30-13,55	11,0
7 Ставка по вкладам с 1 до 3 лет (без НДС)	11,85-12,00	9,5	12,05-12,20	13,85-14,10	11,0
8 Ставка по вкладам с 3 до 5 лет (без НДС)	12,05-12,20	9,5	12,25-12,50	14,05-14,30	11,0
9 Ставка по вкладам с 5 лет и более (без НДС)	12,25-12,50	9,5	12,50-12,75	14,30-14,55	11,0
10 Ставка по вкладам с 1 до 3 лет (с НДС)	12,85-13,00	9,5	13,05-13,20	15,05-15,30	11,0
11 Ставка по вкладам с 3 до 5 лет (с НДС)	13,05-13,20	9,5	13,25-13,50	15,25-15,50	11,0
12 Ставка по вкладам с 5 лет и более (с НДС)	13,25-13,50	9,5	13,50-13,75	15,50-15,75	11,0

## **1 СТУПЕНЬ**

2 СТУПЕНЬ

3 СТУПЕНЬ

4 СТУПЕНЬ

5 СТУПЕНЬ



Помимо чисто спортивных зачётов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определённые виды спорта.

В 1959 году был введён усовершенствованный комплекс ГТО, который состоял из трёх ступеней:

Ступень БГТО — для школьников 14–15 лет.

ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16–18 лет.

ГТО 2-й ступени — для молодёжи 19 лет и старше.

1 марта 1972 года был введён новый комплекс ГТО, в котором возрастные рамки были расширены (10–13 лет, 40–60 лет). Нормы ГТО стали обязательными для всех учащихся и студентов.

В 1991 году в связи с распадом СССР комплекс был исключён из образовательных программ.

С 1 сентября 2014 года на основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 был введён в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс предусматривает подготовку к выполнению различными возрастными группами — от 6 до 70 лет и старше





Самое главное, чтобы это (спорт. — Прим.) не было обязанностью, чтобы людям захотелось, чтобы они пришли к пониманию того, что это важно для каждого конкретного человека, его здоровья, для его будущего, в том числе успешного профессионального будущего. Важно, чтобы это стало модным трендом для молодых людей и вообще для всех возрастов.

ВЛАДИМИР ПУТИН





Один из первых вариантов значка  
ГТО первой ступени, 1930-е годы.

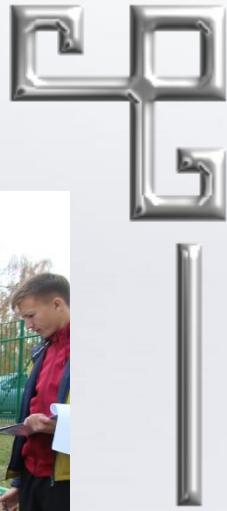
## Значки ГТО нового образца





# Бег на короткую дистанцию





# Прыжки в длину с места



# Челночный бег



# Прыжки на скакалке



# Первенство по шашкам



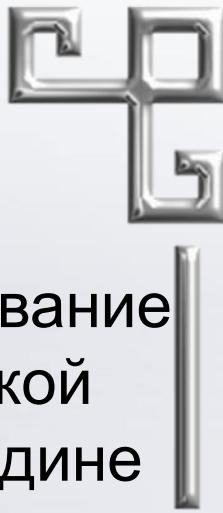
# Первенство по амрестленгу





# Поднимание туловища





## Подтягивание на высокой перекладине





# Сгибание разгибание рук на полу





Наклон вперед на  
кубе (упражнение  
на гибкость)

# Первенство по волейболу

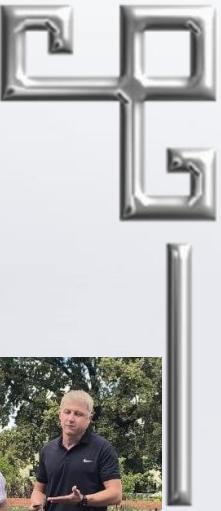


# Настольный теннис



# Мастер класс «Вязание туристических узлов»





# Вручение грамот и значков ГТО



# Пешеходный туризм

## «Тропа туриста»



Спасибо за внимание