



Презентация по внедрению
Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и
обороне» (ГТО) среди
учащихся
общеобразовательных
учреждений Ломоносовского
района ЛО

Цели и задачи ГТО

- **Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.
- **Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- **Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.





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

Требования к участникам и условия допуска к тестированию комплекса ГТО



Каждый желающий имеет возможность сдать нормы ГТО.



К сдаче нормативов Комплекса допускается лица, имеющие справку о допуске к занятием физической культурой и спортом установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.



Для разных возрастных групп нормативы должны приниматься отдельно.





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

Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 13-15 лет

V ступень - 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

59 видов видов испытаний (тестов)

- **быстрота**
- **выносливость**
- **сила**
- **гибкость**
- **ловкость**
- **прикладные навыки**



Виды испытаний для I-V ступеней

Обязательные испытания

I ступень	II ступень	III ступень	IV ступень	V ступень
<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 3*10 м (с) /бег на 30 м (с); • Смешанное передвижение на 1 км; • Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа; • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на 30 м (с)/бег на 60 м (с); • Бег на 1 км; • Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа; • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на 30 м (с)/бег на 60 м (с); • Бег на 1,5 км/бег на 2 км; • Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа; • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на 30 м (с)/бег на 60 м (с); • Бег на 2 км/бег на 3 км; • Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине/сгибание и разгибание рук в упоре лежа; • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на 30 м (с)/бег на 60 м (с); • Бег на 2 км/бег на 3 км; • Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине/рывок гири 16 кг/сгибание и разгибание рук в упоре лежа; • Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Дополнительные испытания

<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок в длину с места двумя ногами (см); • Метание теннисного мяча в цель; • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Бег на лыжах на 1 км/смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км; • Плавание на 25 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 3*10 м (с); • Прыжок в длину с разбега/прыжок в длину с места; • Метание мяча весом 150г; • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Бег на лыжах на 1 км/кросс на 2 км; • Плавание на 50 м. 	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 3*10 м (с); • Прыжок в длину с разбега/прыжок в длину с места; • Метание мяча весом 150г; • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Бег на лыжах на 2 км/кросс на 2 км; • Плавание на 50 м; • Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия; • Туристический поход. 	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 3*10 м (с); • Прыжок в длину с разбега/прыжок в длину с места; • Метание мяча весом 150г; • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Бег на лыжах на 3 или 5 км/кросс на 3 км; • Плавание на 50 м; • Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия; • Самозащита без оружия • Туристический поход. 	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег 3*10 м (с); • Прыжок в длину с разбега/прыжок в длину с места; • Метание спортивного снаряда весом 500г/ метание спортивного снаряда весом 700г; • Поднимание туловища из положения лежа на спине; • Бег на лыжах на 3 или 5 км/кросс на 3 или 5 км; • Плавание на 50 м; • Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия; • Самозащита без оружия • Туристический поход.
--	--	--	---	--



Знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



Золотой
Бронзовый



Серебряный



КАК ВЫПОЛНИТЬ НОРМАТИВЫ ГТО



КАК ПОЛУЧИТЬ МЕДИЦИНСКИЙ ДОПУСК ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ГТО



Пойти к участковому врачу
в свою поликлинику



Получить справку с допуском
к выполнению нормативов
ГТО

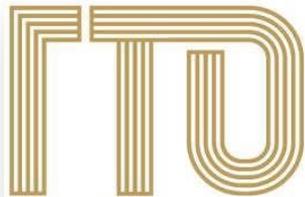


Принести справку с допуском
в день тестирования ГТО
и предъявить организаторам
на регистрации

- Проведение спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и пропагандистских мероприятий, посвященных комплексу ГТО;
- Проведение Олимпийских уроков, уроков ГТО (а также проведение агитационных мероприятий, направленных на популяризацию комплекса ГТО среди всех категорий населения);
- Организация и проведение зимних и летних фестивалей ГТО среди учащихся образовательных организаций;
 - Муниципальный конкурс на разработку талисманов комплекса ГТО среди учащихся общеобразовательных учреждений Ломоносовского района;
- Пропагандистская акция «Единый день ГТО»;
- Областной фестиваль «ГТО в моей семье»;
- Спортивно-массовое мероприятие, посвященное Дню России;
- Соревнования, посвященное «Всероссийскому Олимпийскому дню»

МЕРОПРИЯТИЯ





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

ПОДТЯНИСЬ! к движению!

Контакты для связи:

Мы находимся по адресу: СПб, г. Ломоносов, ул. Профсоюзная, д. 7

Тел.: 8 (812) 423-05-36

e-mail: lomo-gto@yandex.ru

группа Вконтакте:

vk.com/lomogto

**Образец заявки на участие в комплексе ГТО можно
получить:**

1. Лично обратиться за образцом заявки на бумажном носителе в МОУДО «Ломоносовская ДЮСШ» по адресу: Ленинградская область, Ломоносовский район, Горбунковское сельское поселение, деревня Разбегаево, д. 61а.;
2. Позвонить нам по телефону 423-05-36 и сообщить свою электронную почту, мы оперативно пришлем вам электронный образец заявки;
3. В нашей группе Вконтакте (во вложенных документах).¹⁰



lomogto