



Всё для здоровья - Всё well
ФКЦ "Валдайский
областной центр
физической
профилактики", Валдай

ГТО - путь к здоровью

Автор: учитель физической культуры Зотиков Олег Борисович

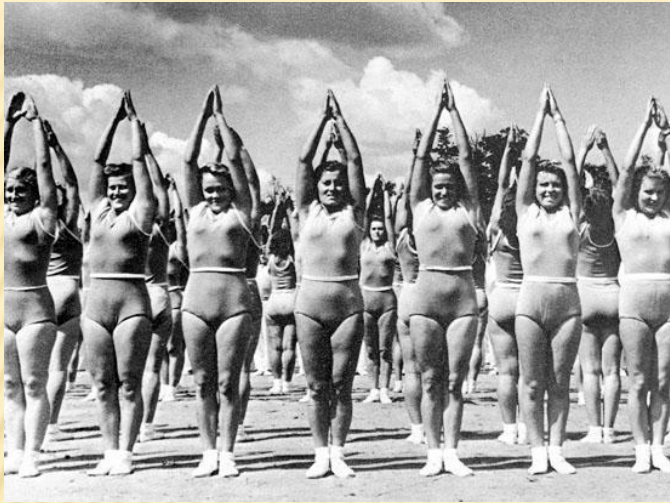
Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

Также глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году.

Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО.





Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его называли «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Цель:

Приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни.

Задачи:

Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.



Содержание комплекса – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 лет до 70 лет и старше), для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



Бронзовый значок



Золотой значок



Серебряный значок

Ступени:

Первая ступень — от 6 до 8 лет;

Вторая ступень — от 9 до 10 лет;

Третья ступень — от 11 до 12 лет;

Четвертая ступень — от 13 до 15 лет;

Пятая ступень — от 16 до 17 лет;

Шестая ступень — от 18 до 29 лет;

Седьмая ступень — от 30 до 39 лет;

Восьмая ступень — от 40 до 49 лет;

Девятая ступень — от 50 до 59 лет;

Десятая ступень — от 60 до 69 лет;

Одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.

Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.

Вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none">1. Челночный бег 3x10 м (с)2. Бег на 30 м (с)3. Бег на 60 м (с)4. Бег на 100 м (с)
Сила	<ol style="list-style-type: none">1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз)6. Рывок гири 16 кг (количество раз)

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none">1. Бег на 1 км (мин, с)2. Бег на 1,5 км (мин, с)3. Бег на 2 км (мин, с)4. Бег на 3 км (мин, с)5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени)6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени)7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени)10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени)11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	<ol style="list-style-type: none">1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы)2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями)3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук)4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Прикладные навыки	<ol style="list-style-type: none">1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с)2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с)3. Бег на лыжах на (мин, с)4. Бег на лыжах на 5 км (мин, с)5. Передвижение на лыжах 2 км6. Передвижение на лыжах 4 км7. Передвижение на лыжах 5 км8. Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)9. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)10. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)11. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)12. Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)13. Плавание без учета времени 10 м14. Плавание без учета времени 15 м15. Плавание без учета времени 25 м16. Плавание без учета времени 50 м17. Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)18. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)19. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)20. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)21. Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)22. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростно-силовые возможности	<ol style="list-style-type: none">1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)2. Прыжок в длину с разбега (см)3. Метание мяча весом (м)4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)5. Метание спортивного снаряда весом (м)6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Процесс тестирования

**Подготовк
а**

**Медицинско
е
обследовани
е**

**Выполнен
ие
нормативо
в**

**Награжден
ие**

Этапы внедрения комплекса ГТО

○Первый этап

Сентябрь 2014 года – декабрь 2015 года

организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организациях отдельных муниципальных образований области

○Второй этап

2016 год – внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций области и других категорий населения в отдельных муниципальных образованиях области

○Третий этап

2017 год – этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения области

Культурно-просветительская и образовательная деятельность

Работа со СМИ

Массовые пропагандистские акции

Видеоролик и

ПРОПАГАНДА Комплекса ГТО

Единый день ГТО

**Портал ГТО
gto.ru**

Послы ГТО

Фирменный стиль ГТО

Спасибо за внимание!

