



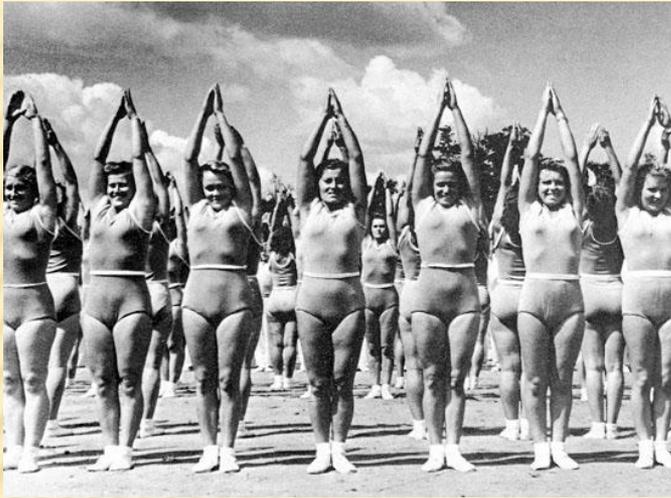
Самые лучшие спортсмены - это мы!  
ФГБУ "Федеральный центр физической культуры и спорта"  
Министерства спорта Российской Федерации

# ГТО - путь к здоровью

**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.**





**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.**

## 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

## **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.

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

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

# 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"><li>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li><li>2. Прыжок в длину с разбега (см)</li><li>3. Метание мяча весом (м)</li><li>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</li><li>5. Метание спортивного снаряда весом (м)</li><li>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</li></ol>
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

# Спасибо за внимание!

