



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	1. Челночный бег 3х10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	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	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	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	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 км
	6. Передвижение на лыжах 4 км
	7. Передвижение на лыжах 5 км
	8. 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 м
	14. Плавание без учета времени 15 м
	15. Плавание без учета времени 25 м
	16. Плавание без учета времени 50 м
	17. 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	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

оПервый этап

Сентябрь 2014 года – декабрь 2015 года

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

оВторой этап

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

оТретий 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!

