

Городской проект

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



По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.



Для чего хотят воссоздать систему ГТО?

В марте этого 2013 года на совещании по развитию детско-юношеского спорта Президент РФ Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований

Цели и задачи комплекса

Цель: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачи:

- увеличение числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовки и продолжительности жизни;
- формирование потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом и ведение здорового образа жизни;
- модернизация системы физического воспитания и развития массового спорта в образовательных организациях.

Комплекс ГТО – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Основные принципы Комплекса ГТО

- *добровольность и доступность*
- *оздоровительная направленность*
- *обязательность медицинского контроля*
- *учёт региональных особенностей и национальных традиций*



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

58 видов видов испытаний (тестов)

● быстрота

● выносливость

● сила

● гибкость

● ловкость

● прикладные навыки



Нормативы ВФСК ГТО

Утверждены Приказом Минспорта России

№ 575 от 08.07.2014



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**І. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Instagram.com/vfsk_gto

Fb.com/vfskgto

Vk.com/vfsk_gto

Youtube.com/vfsgtorussia

Твои **5** шагов до знака



3

Получение
медицинского допуска

4

Выполнение
испытаний

2

Заявка
на выполнение

1

Регистрация
на сайте www.gto.ru

5



Вручение знака отличия в
торжественной обстановке

Наши результаты

2017 - 2018 уч. год – 37 участников;

2018 – 2019 уч. год – 50 участников;

2019 – 2020 уч. год – 25 участников + 4 педагога



Знаки ВФСК ГТО удостоверение



Церемония награждения участников



ПОДТЯНИСЬ!
к движению!

