



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ГТО – норма жизни



Подготовили :
инструктор-методист
МАУ «ФК и С»
Казакова Е.М. и
Крапивина Ю.А.
2020год

ГТО в наши дни



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

КОМПЛЕКС ГТО

ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне»

ГТО в XXI веке

Цель комплекса – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы - добровольность, доступность и медицинский контроль.

Ступени для школьников

I ступень	6 - 8 лет	(1 - 2 классы)
II ступень	9 - 10 лет	(3 - 4 классы)
III ступень	11 - 12 лет	(5 - 6 классы)
IV ступень	13 - 15 лет	(7 - 9 классы)
V ступень	16 - 17 лет	(10 - 11 классы)
VI ступень	18 - 29 лет	(СУЗы; ВУЗы)

Ступени ГТО для взрослых

- 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.

ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

- Челночный бег 3×10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Прыжок в длину с места, или прыжок в длину с разбега
- Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
- Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье
- Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
- Рывок гири 16 кг
- Плавание 10, 15, 25, 50 м
- Бег на лыжах или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя
- Туристический поход с проверкой туристических навыков

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



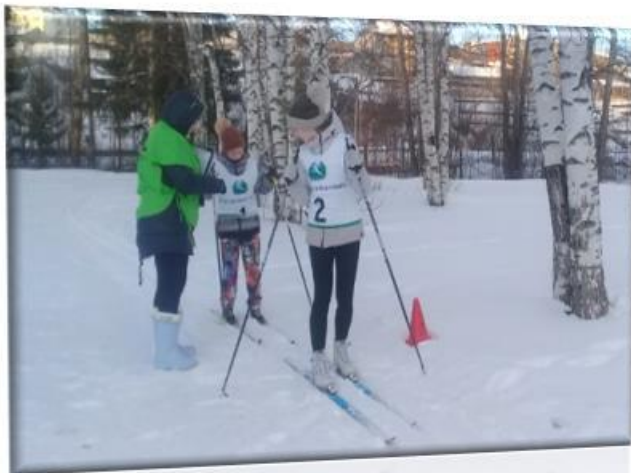
ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки



ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки



Твои 5 шагов до знака



4



Выполнение
испытаний

3



Получение
медицинского допуска

2



Заявка
на выполнение

1



Регистрация
на сайте www.gto.ru

5



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке

ЗНАКИ ГТО

Участник, успешно прошедший все испытания комплекса ГТО, получает удостоверение и соответствующий знак отличия: «золото», «серебро» и «бронзу».

Какой именно знак отличия получит участник определяется по худшему результату в любой из дисциплин, т. е. если все нормативы были сданы на "золото", но какой-то один на "бронзу" - участник получает бронзовый знак отличия





Центр тестирования ВФСК ГТО
СЕВЕРОУРАЛЬСКИЙ ГО

Спасибо за внимание!