

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

I возрастная ступень
комплекса ГТО
(от 6 до 8 лет)



90
ГТО



Комплекс ГТО был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны 11 марта 1931 года.

Цель вводимого комплекса - «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...».

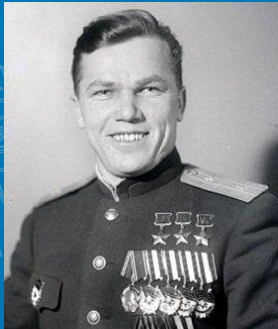


Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Первыми в стране
выполнили 25 норм
ГТО командиры
военной академии
имени М.В. Фрунзе



Этим снимкам более
трех десятков лет. Таки-
ми молодыми были в
1934 году Алексей Мас-
лов, Александр Поручаев
и Тайво Томмола (на
снимках — слева напра-
во), когда первыми в на-
шей стране они получили
значок «Готов к труду и
обороне».



Иван Кожедуб

Трижды Герой Советского
Союза (1944, 1944, 1945)
К концу войны он совершил
330 боевых вылетов, провел
120 воздушных боев, в
которых уничтожил 62
вражеских самолета



Александр Покрышкин

Трижды Герой Советского Союза
В годы Великой Отечественной
войны командовал эскадрилей,
авиаполком, авиадивизией.
Совершил 600 боевых вылетов,
провел 145 воздушных боев, сбил 59
вражеских самолетов.

Возрождение ГТО

24 марта 2014 года Указом Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» с 1 сентября 2014 года комплекс ГТО был введен в действие.



Администрация ЗАТО г. Зеленогорска
наделила
МБУ «Спортивный комплекс»
полномочиями
Центра тестирования ВФСК ГТО
Постановление от 15.02.2016 № 33-п.



ЗЕЛЕНОГОРСК

ГОРОД СЛАВНЫХ ТРАДИЦИЙ

≈ 1956 ≈



За центром ГТО закреплено 7 мест тестирования, из них в собственности 2, а 5 мест тестирования закреплены на основании соглашений:

МБУ СШОР «Олимп» – два места, соглашение №1 от 25.02.2016;

МБУ СШ «Юность» – два места, соглашение №2 от 25.02.2016;

МБУ ЦДОД «Витязь» - одно место, соглашение №3 от 25.02.2016.

Центр ГТО г.Зеленогорска

ул. Калинина 8
Тел: +7 391 69 (3-34-05)
<https://vk.com/gtozel>



Калинина 8
[gto.zelenogorsk@](mailto:gto.zelenogorsk@yandex.ru)
[yandex.ru](mailto:gto.zelenogorsk@yandex.ru)

тел. 8(39169)3-35-38

Основная цель деятельности Центра тестирования

Осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО

Понедельник – четверг
с 8:00 до 17:00
Пятница с 8:00 до 15:45
Обед с 13:00 до 13:45

На базе действующих спортивных объектов и спортивных учреждений центром тестирования ГТО г. Зеленогорска поставлена работа, полностью удовлетворяющая потребность жителей города, изъявивших желание сдать нормативы по всем имеющимся видам испытаний комплекса ВФСК «ГТО», для каждой возрастной ступени, в том числе для лиц, имеющих инвалидность.

Дворец спорта «Нептун»	ул. Гагарина, 6, МБУ «Спортивный комплекс»
Дворец спорта «Олимпиец»	ул. Гагарина, 4, МБУ «Спортивный комплекс»
Дом спорта «Факел»	ул. Майское шоссе, 12, МБУ СШ «Юность»
Стадион «Труд» (кроме зимнего периода)	ул. Комсомольская, 20, МБУ СШ «Юность»
Бассейн «Волна»	ул. Манежная, 5, МБУ СШОР «Олимп»
Лыжная база	ул. Ручейная, 2, МБУ СШОР «Олимп»
Пневматический тир	ул. Строителей, 12, МБУ ДОЦ «Витязь»



**Основными государственными критериями в определении
развития и оценки деятельности по внедрению
комплекса ГТО являются**

Центра тестирования

Регистрация на сайте gto.ru

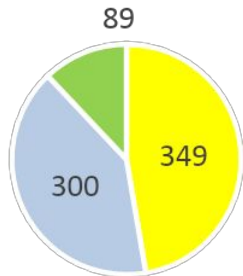
Количество приступивших к выполнению испытаний

Количество выполнивших испытания на знаки отличия

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 2017 – 2020 год



ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ КОМПЛЕКСА ГТО 2017 – 2020 год



■ Золотой ■ Серебряный ■ Бронзовый

*Количество
знаков*



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСА ГТО

Добровольность и доступность,
Оздоровительная направленность,
Медицинский контроль,
Учет местных традиций и особенностей

Структура и содержание современного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 возрастных ступеней и
из 58 видов испытаний



- I ступень (1-2 классы) - 6-8 лет
- II ступень (3-4 классы) - 9-10 лет
- III ступень (5-6 классы) - 11-12 лет
- IV ступень (7-9 классы) - 13-15 лет
- V ступень (10-11 классы) - 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

ПОЯДОК ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Условие допуска участника к прохождению тестирования являются:

1. Наличие заявки на прохождение тестирования (Калинина 8, тел. 8(39169) 3-35-38, gto.zelenogorsk@yandex.ru);
2. Правильность заполнения персональных данных участника, регистрация на портале gto.ru;
3. Соответствие фотографии участника, загруженной при регистрации;
4. Предъявление документа, удостоверяющего личность;
5. Предъявление медицинского заключения о допуске к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.



Федеральный
научно-спортивный центр
«Телес и, Грудь и, Оборот»

РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ КОМПЛЕКСА ГТО

Фестиваль ВФСК ГТО среди семейных команд ЗАТО г. Зеленогорска

Состав команды 4 человека:
ребенок от 7 до 10 лет
мама, папа, бабушка или дедушка
*команда может быть неполной







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

I. 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	7:55	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 вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туровиц из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10:15	9:00	8:00	11:00	9:30	8:50
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9:00	7:00	6:00	9:30	7:30	6:50
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:00	2:40	2:30	3:00	2:40	2:30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



СОГЛАШЕНИЯ О СОТРУДНИЧЕСТВЕ С ЦЕНТРОМ ТЕСТИРОВАНИЯ





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

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!