

**Презентацию подготовила учитель физической культуры
МКОУ Нововоронежская СОШ № 4 Максимова Е.В.**



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

В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал указ №172 о введении в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Спортивная часть ВФСК направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям ФК и спортом с учётом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов. ГТО направлено на решение задач по увеличению граждан, активно занимающихся физической культурой и спортом.





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

Принципы комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная и личностно ориентированная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей и национальных традиций



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

Структура комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

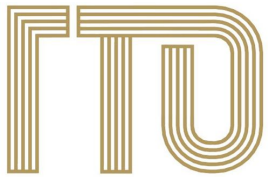




Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Для каждой ступени с учётом возраста и пола разработаны виды испытаний и нормы





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

Что входит в ГТО

Виды испытаний и
нормативы.

Требования к оценке уровня
знаний и умений в области
физической культуры и
спорта.





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

Виды испытаний

Обязательные испытания

- 1 По определению уровня развития **скоростных возможностей**
- 2 По определению уровня развития **выносливости**
- 3 По определению уровня развития **силы**
- 4 По определению уровня развития **гибкости**

Испытания по выбору

1. По определению уровня развития **скоростно - силовых** возможностей
2. По определению уровня развития **координации**

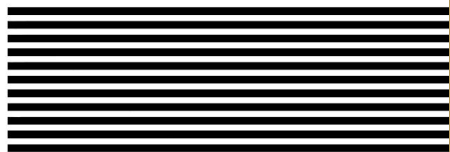


Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Обязательные испытания

Бег

на короткие дистанции



Дистанция
30 м



Дистанция
60 м



Дистанция
100 м



Бег

на длинные дистанции



Дистанция
1 км



Дистанция
1,5 км



Дистанция
2 км



Дистанция
3 км



Наклон вперед



Наклон вперед
из положения стоя
с прямыми ногами
на полу



Наклон вперед
из положения стоя
с прямыми ногами
на гимнастической
скамье





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

Обязательные испытания

Сгибание-разгибание рук



Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу



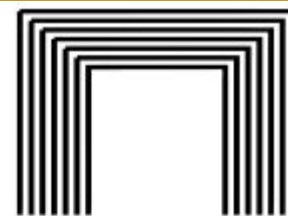
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью



Сгибание-разгибание рук в упоре о сиденье стула



Подтягивание



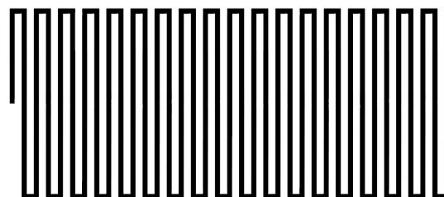
Подтягивание из виса на высокой перекладине



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

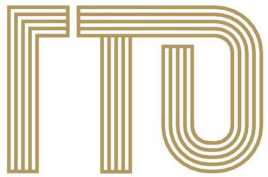


Рывок гири



Рывок гири
16 кг





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

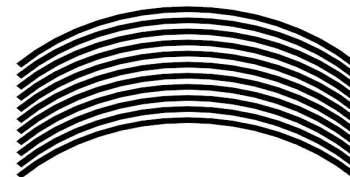
Испытания по выбору

Прыжок в длину с разбега

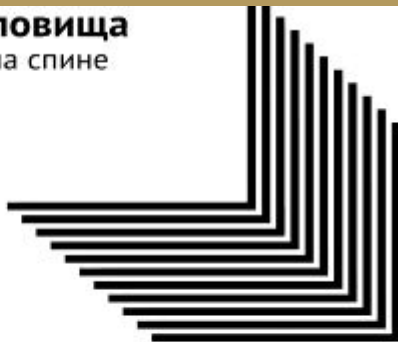


Прыжок в длину с места

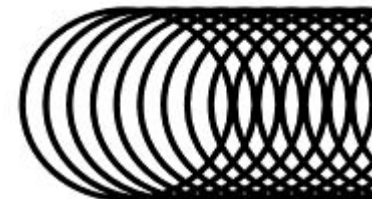
толчком двумя ногами



Поднимание туловища из положения лежа на спине



Метание



Метание
мяча
весом 150 г



Метание
спортивного
снаряда
весом 500 г



Метание
спортивного
снаряда
весом 700 г

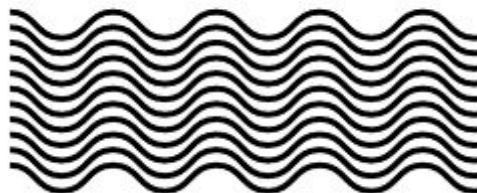




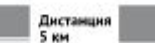
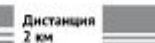
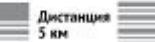
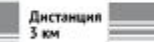
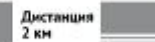
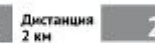
Испытания по выбору

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

Плавание



Бег на лыжах



Туристский поход

с проверкой туристических навыков



Стрельба

из пневматической
винтовки
или электронного оружия





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

Требования к оценке уровня знаний и умений в области ФК и спорта

- Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности.
- Гигиена занятий физической культурой.
- Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно – оздоровительными системами и видами спорта.
- Основы методики самостоятельных занятий.
- Основы истории развития физической культуры и спорта.
- Овладение практическими умениями и навыками физкультурно – оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах спортивной деятельности.



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

Кто допускается к сдаче норм комплекса ГТО

- К видам испытаний допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие I группу состояния здоровья, либо основную медицинскую группу, о чём делается пометка в учётной карточке.
- Если лицу, желающему пройти тестирование, установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа, ему нужно пройти дополнительный медицинский осмотр у специалиста по спортивной медицине.
- Лица со специальной медицинской группой здоровья к сдаче нормативов ГТО не допускаются.



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

Где сдать нормы ГТО

- Регистрация на сайте <http://www.gto.ru/norms>
- С документом, удостоверяющим личность, обратиться в Центр тестирования.
- Получить медицинский допуск.
- В назначенное Центром тестирования время явиться для выполнения испытаний.





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

Торжественное награждение

- Лица, выполнившие нормативы, овладевшие знаниями и умениями определённых ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, награждаются соответствующим знаком отличия.

