

**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.

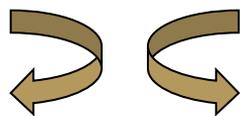
Требования к оценке уровня  
знаний и умений в области  
физической культуры и  
спорта.





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

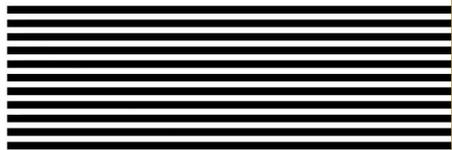
1. По определению уровня развития **скоростно - силовых** возможностей
2. По определению уровня развития **координации**



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



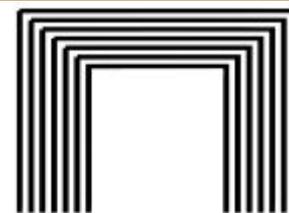
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью



Сгибание-разгибание рук в упоре о сиденье стула



## Подтягивание



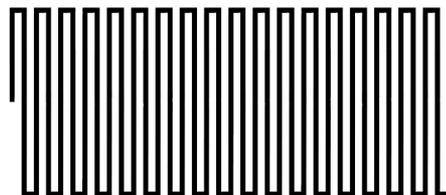
Подтягивание из виса на высокой перекладине



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине



## Рывок гири



Рывок гири  
16 кг





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

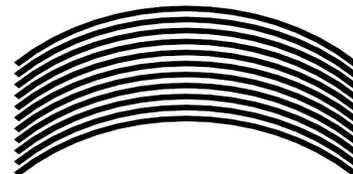
## Испытания по выбору

### Прыжок в длину с разбега



### Прыжок в длину с места

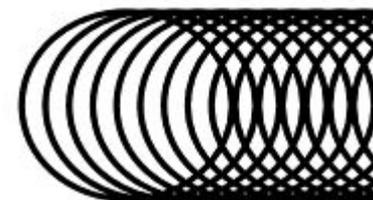
толчком двумя ногами



### 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

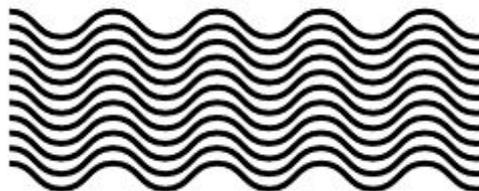




# Испытания по выбору

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

## Плавание



## Бег на лыжах



Дистанция  
1 км

1

Дистанция  
2 км

2

Дистанция  
3 км

3

Дистанция  
5 км

5

Дистанция  
1 км

Дистанция  
2 км

Дистанция  
3 км

Дистанция  
5 км

Дистанция  
1 км

Дистанция  
2 км

Дистанция  
3 км

Дистанция  
5 км

## Туристский поход

с проверкой туристических навыков



Дистанция  
5 км



Дистанция  
10 км



Дистанция  
15 км



## Стрельба

из пневматической  
винтовки  
или электронного оружия

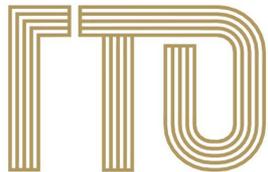


Дистанция  
5 м



Дистанция  
10 м





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.

