



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Внедрение комплекса ГТО разделено на четыре этапа:

Этапы внедрения Комплекса ГТО

I этап - организационно-экспериментальный
1 июля 2014 - 31 декабря 2015

I-VI ступени
(школы, ссузы, вузы)
12 регионов РФ

II этап - 1 января 2016 - 31 декабря 2016

I-VI ступени (школы, ссузы, вузы) всей страны,
апробация среди взрослых

III этап - с 1 января 2017

Все ступени
Все категории населения
Все регионы РФ



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

Основные принципы Комплекса ГТО

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



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

ГТО 2014 г.

первая ступень	от 6 до 8 лет;
вторая ступень	от 9 до 10 лет
третья ступень	от 11 до 12 лет
четвёртая ступень	от 13 до 15 лет
пятая ступень	от 16 до 17 лет
шестая ступень	от 18 до 29 лет
седьмая ступень	от 30 до 39 лет
восьмая ступень	от 40 до 49 лет
девятая ступень	от 50 до 59 лет
десятая ступень	от 60 до 69 лет
одиннадцатая ступень	от 70 лет и старше

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается **систематическими занятиями** по программам физического воспитания

- **в учебных заведениях,**
- **пунктах начальной военной подготовки,**
- **спортивных секциях,**
- **Группах ОФП,**
- **в учреждениях ДПО(спортивные клубы)**
- **самостоятельно.**

Структура нормативно-тестирующей части ВФСК ГТО

Виды испытаний (тесты) и
нормативы

Рекомендации к
недельному двигательному
режиму

По выбору

тесты определяющие уровень
развития координационных
способностей

тесты определяющие уровень
развития скоростно-силовых
способностей

тесты определяющие уровень
развития прикладных умений
и навыков

Обязательные

тесты определяющие
уровень развития
скоростных способностей

тесты определяющие
уровень развития
силовых способностей

тесты определяющие
уровень развития
выносливости

тесты определяющие
уровень развития
гибкости



Рекомендации к недельному двигательному режиму возрастная группа от 18 до 24 лет (не менее 9 час/неделю или 80 мин/день)

№	Виды двигательной деятельности	Объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3.	Физкультминутки, физкультпаузы, прогулки до работы, до дома	75
4.	Занятия в спортивных секциях и кружках, участие в соревнованиях	120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой в выходные дни	120
	ИТОГО	545

Раздел требований к двигательному режиму определяет минимальный объем физических упражнений, которые рекомендуется выполнить в течение каждой недели при подготовке к сдаче нормативов ГТО

Модель двигательного режима дня



ТЕСТЫ (сила)

1. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине и из вися на высокой перекладине;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
3. Рывок гири

ТЕСТЫ (скоростно-силовые способности)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
2. Прыжок в длину с разбега
3. Метание мяча
4. Метание снаряда
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз)

ТЕСТЫ (быстрота)

Бег на: 30 м, 50 м, 60 м, 100 м

ТЕСТЫ (выносливость)

1. Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м
2. Смешанное передвижение на 1000 м, 2000 м, 3000 м, 4000 м
3. Скандинавская ходьба 2000 м, 3000 м, 4000 м

ТЕСТЫ (ловкость)

Челночный бег 3 x 10 м

ТЕСТЫ (гибкость)

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

Тренировка — сложный, целенаправленный, педагогический процесс, решающий задачу воспитания, обучения, физического развития, и осуществляется он на основе дидактических принципов:



Все принципы тесно связаны между собой и не соблюдение, даже одного из них неизбежно ведет к нарушению воспитательной системы в целом.

Твои 5 шагов до знака



4



Выполнение испытаний

3



Получение медицинского допуска

2

День	Неделя	Месяц
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка на выполнение

1



Регистрация на сайте www.gto.ru

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

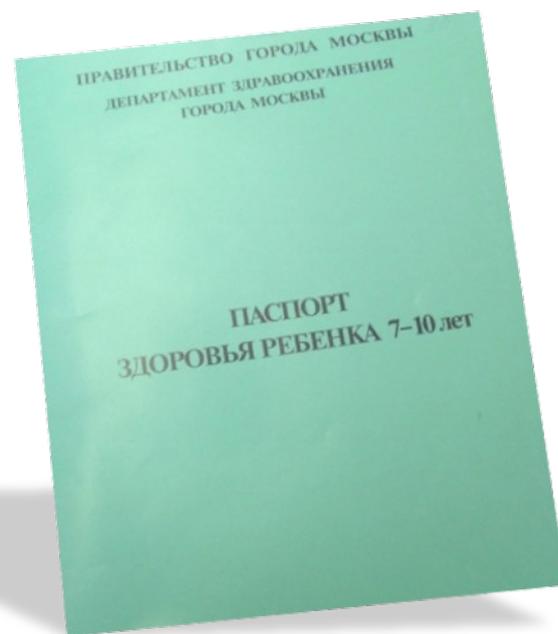
Знаки ВФСК «ГТО»



Как получить допуск?

1. Пройти медицинский осмотр
2. Получить карту (паспорт) здоровья
3. Обратиться за допуском

The image shows two pages of a medical record book. The left page is titled "Диагностика" (Diagnosis) and contains a table with columns for "Исследования" (Examinations) and "Указание" (Indication). The right page is titled "Специальные исследования" (Special investigations) and contains a table with columns for "№ п/п" (No.), "Исследования" (Examinations), and "Указание" (Indication). Both pages have a grid for recording data.



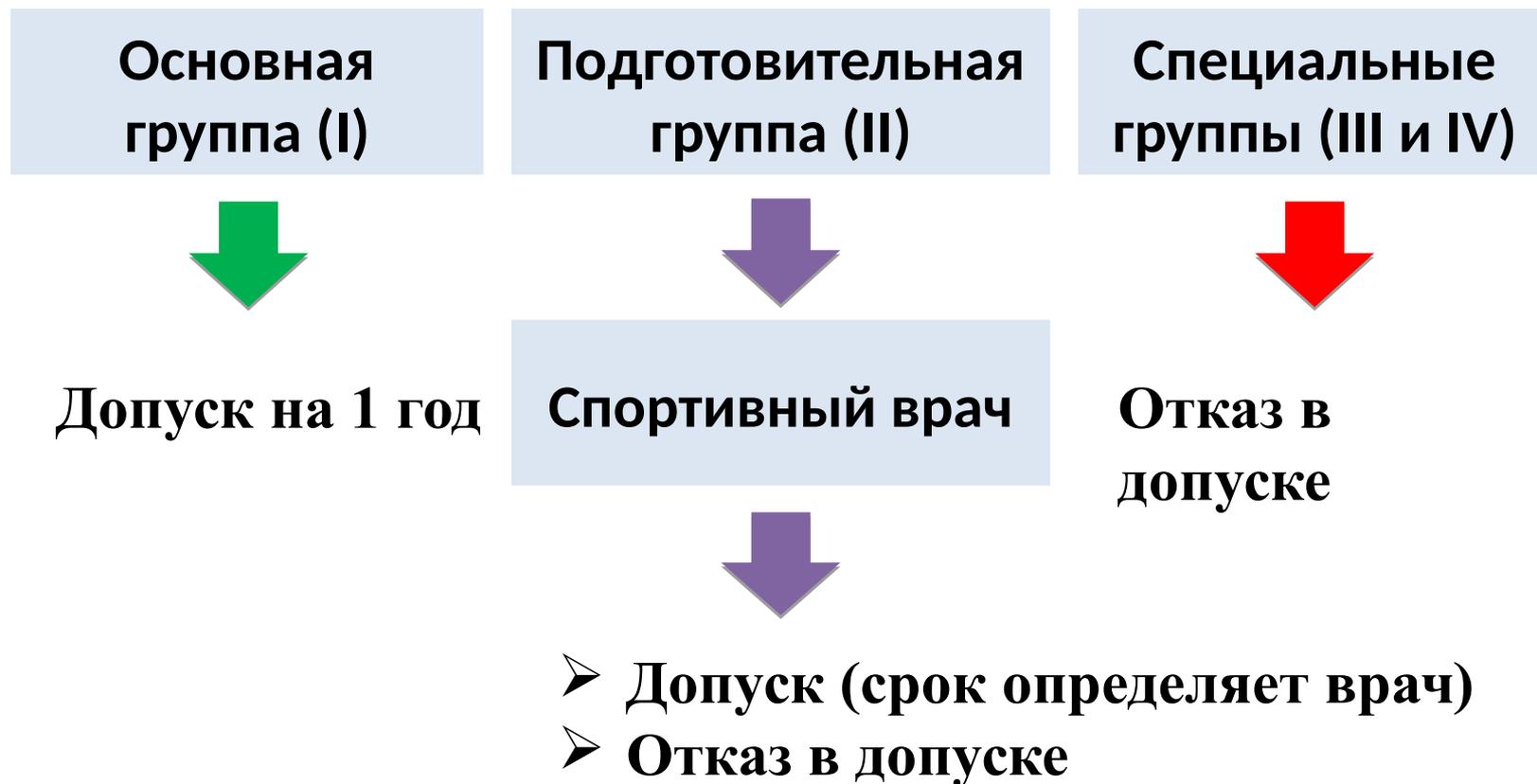
На основании паспорта здоровья врач определяет:

- группу здоровья
- медицинскую группу для занятий физической культурой

Определение медицинской группы необходимо для:

- оценки уровня физического развития и функциональных возможностей
- выбора оптимальной программы физического воспитания
- выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой

Какие группы допускаются к выполнению нормативов ГТО?



Получение допуска

(Штамп с названием
медицинской организации)

СПРАВКА-ДОПУСК

Дана

_____ года рождения в том, что он (она) по состоянию здоровья и физической подготовке допускается к сдаче нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Врач _____

(ФИО)

(подпись, заверенная
личной печатью врача)

М.П. Дата выдачи: « _____ 20__ г.

Куда обратиться за допуском взрослому?

Врач-терапевт, врач общей практики

- Амбулаторно-поликлинические учреждения по месту жительства/учёбы/работы (бесплатно)
- Иные медицинские учреждения, имеющие лицензию на оказание услуг подобного рода (стоимость определяется учреждением)

Спортивный врач

- Врачебно-физкультурный диспансер (бесплатно)

Сколько дней можно выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени?

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени можно в течение:

одного учебного года — для школьников (с сентября по июнь);
одного календарного года — для трудоспособного населения (с января по декабрь)

Я хочу выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день, это возможно?

Выполнить все нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в один день **невозможно**, т. к. у Вас **только одна попытка** при выполнении одного норматива.

Когда я смогу получить знак отличия?

Знак отличия оформляется после **успешного выполнения необходимого количества** видов нормативов **испытаний** (тестов) в пределах вашей возрастной ступени.

Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается **приказ регионального органа** исполнительной власти в области ФКС о награждении **серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО**, или приказ Министерства спорта России «**О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО**».

Процедура оформления документов и изготовления знаков **занимает 2-3 месяца**, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.

Что такое центр тестирования?

Центр Тестирования — это некоммерческая организация, создаваемая в субъектах РФ, для выполнения видов нормативов испытаний (тестов).

Место территориальное — это расположение спорт-объекта (бассейн, стрельбище, манеж, спортивный комплекс и др.) на котором центр тестирования устраивает приемку тех, или иных видов нормативов испытаний (тестов).