

Нормативно-правовая база сдачи норм ГТО в дошкольных учреждениях



1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 198 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов). Входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
6. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Что такое ГТО в 21 веке?

- **Задача ГТО:** - массовое внедрение комплекса ГТО,
 - охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- **Цель ГТО:** - **укреплении здоровья,**
 - гармоничное и **всестороннее развитие личности,**
 - **воспитании патриотизма** и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.
- **Основные принципы ГТО:** - добровольность и доступность
 - медицинский контроль
 - учет местных традиций и особенностей.



Методические рекомендации по выполнению видов испытаний, входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Типичные ошибки:

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине:

- Подтягивание с рывками и с прогибанием туловища
- Подбородок не поднялся выше грифа перекладины
- Отсутствие фиксации на 0,5 с ИП

Подтягивание из виса на высокой перекладине:

- Подтягивание с рывками или с махами ног (туловища)
- Подбородок не поднялся выше грифа перекладины
- Отсутствие фиксации на 0,5 с ИП
- Разновременное сгибание рук

Рывок гири:

- Дожим гири
- Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки



Цели и задачи ГТО

- **Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.
- **Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.
- **Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.



ИСПЫТАНИЯ ГТО



Бег на короткие дистанции

○
до 49 лет



Бег на длинные дистанции

○
от 9 до 59 лет



Сгибание и разгибание рук, рывок гири или подтягивание

○
от 6 лет и старше



Наклон вперед

○
от 6 лет и старше



Прыжок в длину

○
до 39 лет



Стрельба

○
от 11 до 59 лет



Самозащита без оружия

○
от 13 до 29 лет



Бег на лыжах

○
от 6 лет и старше



Поднимание туловища из положения лежа

○
от 6 лет и старше



Метание

○
до 39 лет



Туристский поход

○
от 11 до 59 лет



Плавание

○
от 6 лет и старше



Скандинавская ходьба

○
от 50 лет и старше

Минимальное количество выполненных испытаний для получения знака

от 9 до 29 лет



7

до 8 лет и от 30 до 39 лет



6

от 40 до 59 лет



5

от 60 и старше



4

Виды испытаний (тестов) ГТО

- 1. Бег
- 2. Прыжки в длину
- 3. Подтягивания
- 4. Сгибание и разгибание рук в упоре
- 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине
- 6. Наклон вперёд
- 7. Метание спортивного снаряда
- 8. Рывок гири
- 9. Плавание
- 10. Бег на лыжах
- 11. Стрельба
- 12. Туристический поход



Ваши 5 шагов до знака ГТО

1 шаг - Регистрация на сайте www.gto.ru

2 шаг - Получение медицинского допуска

3 шаг - Заполнение заявки в центре тестирования

4 шаг – Сдача испытаний

5 шаг – Вручение знака отличия

Нормативные документы

➤ **КОНЦЕПЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

➤ Одобрена на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработана с учетом полученных замечаний

➤ **ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ**

➤ **Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва**

➤ **ПРИКАЗ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).**

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

ЦЕЛЬ: увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

ЗАДАЧА: массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

ПРИНЦИПЫ:

- Добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения;
 - Медицинский контроль;
 - Учет местных традиций и особенностей.


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



Готов к

Труду и

Обороне



Получение медицинского допуска

Медицинский допуск является обязательным условием при выполнении нормативов. Физические нагрузки не должны вредить здоровью



Подготовка

Нормативы комплекса ГТО разработаны таким образом, что выполнить их может только подготовленный человек



Регистрация

При регистрации на портале gto.ru каждому выдается УИН (ID-номер), который необходим для хранения результатов выполнения нормативов



Заявка

Обратитесь в Центр тестирования ГТО и оставьте заявку. Вам будет предложен график и места выполнения нормативов



Выполнение

В один день рекомендуется выполнять не более 3-4 нормативов. Важно грамотно распределить нагрузки на ваш организм



Получение знака

Знаки вручаются в торжественной обстановке в течение 3-х месяцев или по окончании отчетного периода после выполнения всех нормативов

СДАЧА ВФСК «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

