

Выполнение норм ВФСК ГТО
предполагает получение
отличительных знаков трех уровней:



11 ступеней комплекса ГТО

- I.** ступень: дошкольники (6-8 лет);
- II.** ступень: 3-4 классы (9-10 лет);
- III.** ступень: 5-6 классы (11-12 лет);
- IV.** ступень: 7- классы (13-15 лет);
- V.** ступень: 10-11 классы,
среднее профессиональное
образование (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

Дисциплины ГТО:

Обязательные испытания (тесты)

- ◆ Челночный бег 3x10 м (сек)
- ◆ Смешанное передвижение (1 км)
- ◆ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- ◆ Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
- ◆ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
- ◆ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)

Испытание (тесты) по выбору

- ◆ Метание теннисного мяча в цель (кол-во попадания)
- ◆ Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)
- ◆ Плавание без учета времени (м)

Более подробная информация:

<http://www.gto-normy.ru>

МБДОУ детский сад «Сказка»

ГТО

Всероссийский
физкультурно - спортивный
комплекс

**«Горжусь
Тобой,
Отечество!»**



Подготовила
инструктор
по физической культуре:
Черницкая О.С.

2018 год

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

«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) – всесоюзный физкультурный комплекс, составляющий основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

В 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ №540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.

Цель комплекса

- ◆ в повышении эффективности использования возможностей физической культуры и спорта;
- ◆ в укреплении здоровья;
- ◆ в гармоничном и всестороннем развитии личности;
- ◆ в воспитании патриотизма и гражданственности;
- ◆ в улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.



Задачи комплекса:

- ◆ увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- ◆ повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- ◆ формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- ◆ повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий
- ◆ модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.