

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



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

Краснодар
2017

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» к 2020 году количество систематически занимающихся физической культурой и спортом в России должно достигнуть 40 % (среди обучающихся – 80 %).

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).



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

Понятие комплекса

2

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - программно-нормативная основа физического воспитания различных групп населения Российской Федерации.

Он определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленные на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.

Программная основа Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.



Программно-нормативные основы системы физического воспитания

3



- ✓ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года
- ✓ Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта»
- ✓ Результаты апробации аналогичных систем тестирования в различных регионах страны
- ✓ Результаты исследования ВНИИФК на базе 11 федеральных экспериментальных площадок
- ✓ Комплекс ГТО от 1985 года – основа современного тестирования во многих зарубежных странах



Этапы внедрения комплекса ГТО



- Первый этап - 2015 год - организационно-экспериментальный этап введения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в ряде субъектов Российской Федерации, исследования уровня физической подготовленности среди школьников и студентов и взрослого населения;
- **Второй этап – 2016 год - этап введения Комплекса среди обучающихся во всех регионах страны и других групп населения в отдельных субъектах Российской Федерации;**
- Третий этап – 2017 год - этап повсеместного введения комплекса ГТО среди всех групп населения.





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

КОМПОНЕНТЫ

7

успешного внедрения комплекса ГТО

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЙ КОМПОНЕНТ

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ, ПРОГРАММНЫЕ ДОКУМЕНТЫ ФЕДЕРАЛЬНОГО, РЕГИОНАЛЬНОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО УРОВНЕЙ ПО РЕГУЛИРОВАНИЮ ПРОЦЕССА ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

РЕСУРСНЫЙ КОМПОНЕНТ

ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО МАСТЕРСТВА РУКОВОДИТЕЛЕЙ И ОРГАНИЗАТОРОВ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ, ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ОРГАНИЗАЦИЯХ НАЧАЛЬНОГО, СРЕДНЕГО И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

УПРАВЛЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ

КООРДИНАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ОРГАНОВ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ВЛАСТИ, ОРГАНОВ МЕСТНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ОБЩЕСТВЕННЫХ ОБЪЕДИНЕНИЙ, ИНЫХ ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВНЕДРЕНИЮ КОМПЛЕКСА

ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМПОНЕНТ

РАЗРАБОТКА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ УСЛОВИЙ ПОДГОТОВКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ НАСЕЛЕНИЕМ НЕОБХОДИМЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО, ВКЛЮЧАЯ ОРГАНИЗАЦИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

ИНФОРМАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКИЙ КОМПОНЕНТ

ФОРМИРОВАНИЕ У НАСЕЛЕНИЯ НЕОБХОДИМОЙ МОТИВАЦИИ К УЧАСТИЮ В МЕРОПРИЯТИЯХ КОМПЛЕКСА ГТО, УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ ПРИ ВЫБОРЕ ФОРМ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ПРОПАГАНДИСТСКОЙ РАБОТЫ

Документы, регламентирующие деятельность Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Законодательные акты:

На декабрь 2014 г. – 24;

На декабрь 2015 г. – 34;

В настоящее время – почти 40,

в.ч. Указ Президента РФ и Положение о
ВФСК ГТО



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

Методические материалы по внедрению комплекса ГТО

9

На сайте ГТО (gto.ru) имеется ряд методических рекомендаций:

- «По организации проведения испытаний ГТО...»
- «По тестированию населения в рамках ГТО...»
- «По подготовке граждан к выполнению нормативов ГТО...»
- «По организации медицинского сопровождения выполнения нормативов ГТО»
- «По созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок...» и др.



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

ВФСК ГТО – основывается на следующих принципах:

- ✓ 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»**



Цель ВФСК ГТО - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения



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

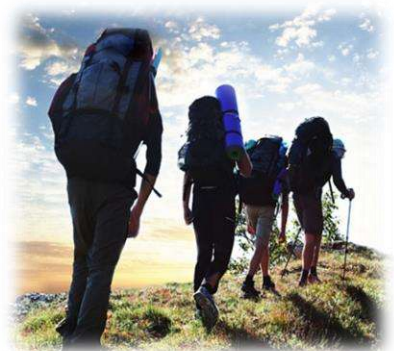
Задачи ВФСК ГТО:

- 1. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;**
- 2. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;**
- 3. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни;**
- 4. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий и др.**
- 5. модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в т.ч. путем увеличения количества спортивных клубов.**

Структура комплекса ГТО 13

Комплекс состоит из следующих частей:

- **нормативно-тестирующая –**
предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса;
- **спортивная –**
направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов



Виды испытаний

14

Обязательные

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;

- испытания по определению уровня развития выносливости;

- испытания по определению уровня развития силы;

- испытания по определению уровня развития гибкости

По выбору

-испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

- испытания по определению уровня развития координационных способностей;

- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростные возможности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Челночный бег 3x10 м (с) 2. Бег на 30 м (с) 3. Бег на 60 м (с) 4. Бег на 100 м (с)
Сила	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
Выносливость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на 1 км (мин, с) 2. Бег на 1,5 км (мин, с) 3. Бег на 2 км (мин, с) 4. Бег на 3 км (мин, с) 5. Смешанное передвижение на 1 км (без учета времени) 6. Смешанное передвижение на 2 км (без учета времени) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 8. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) 9. Скандинавская ходьба 2 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (без учета времени) 11. Скандинавская ходьба 4 км (без учета времени)
Гибкость	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами голеностопные суставы) 2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол ладонями) 3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

Прикладные навыки	1.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)
	2.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)
	3.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
	4.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)
	5.	Передвижение на лыжах 2 км
	6.	Передвижение на лыжах 4 км
	7.	Передвижение на лыжах 5 км
	8.	Кросс по пересеченной местности на 1 км (без учета времени)
	9.	Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени)
	10.	Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени)
	11.	Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени)
	12.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности (без учета времени)
	13.	Плавание без учета времени 10 м
	14.	Плавание без учета времени 15 м
	15.	Плавание без учета времени 25 м
	16.	Плавание без учета времени 50 м
	17.	Плавание на 50 м с учетом времени (мин, с)
	18.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5м (количество очков)
	19.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 5 м (количество очков)
	20.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10м (количество очков)
	21.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку 10 м (количество очков)
	22.	Туристский поход с проверкой туристских навыков
Скоростно-силовые возможности	1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
	2.	Прыжок в длину с разбега (см)
	3.	Метание мяча весом 150 г (м)
	4.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)
	5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

Возрастная структура комплекса ГТО

Ступени комплекса ГТО	Категории испытуемых
I ступень 6-8 лет	Мальчики и девочки (1-2 класс)
II ступень 9-10 лет	Мальчики и девочки (3-4 класс)
III ступень 11-12 лет	Мальчики и девочки (5-6 класс)
IV ступень – 13-15 лет	Мальчики и девочки (7-9 класс)
V ступень – 16-17 лет	Юноши и девушки (10-11 класс, учащаяся молодежь)
VI ступень – 18-24 и 25-29 лет	Студенты, учащаяся молодежь
VII ступень – 30-34 и 32-39 лет	Трудящиеся
VIII ступень – 40-44 и 45-49 л.	Трудящиеся
IX ступень – 50-54 и 55-59 лет	Трудящиеся, пенсионеры
X ступень – 60-69 лет	Население пенсионного возраста, поддерживающее здоровый образ жизни
XI ступень – 70 лет и старше	

Знаки отличия ВФСК ГТО

18



ЗОЛОТОЙ ЗНАК



СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАК



БРОНЗОВЫЙ ЗНАК

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО

19

Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

Продолжение

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

Испытания (тесты) по выбору:							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)**		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты)

по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости,

а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов)

по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ 21

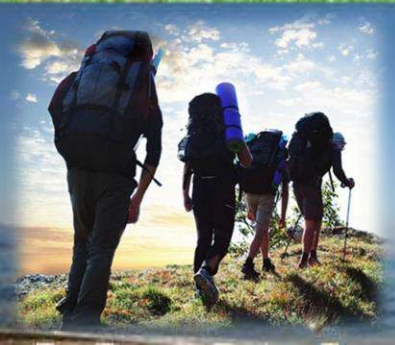
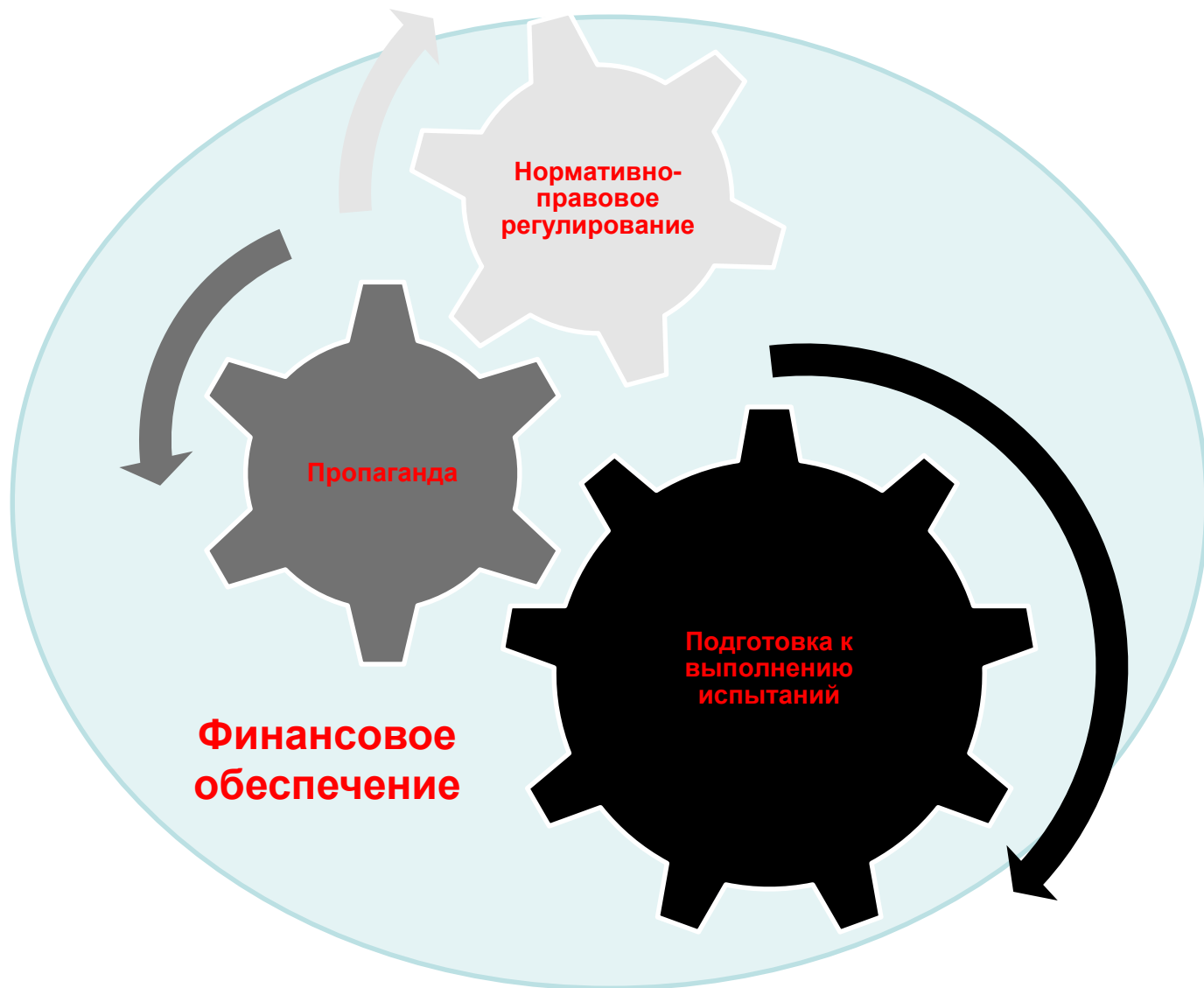
Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Реализация комплекса ГТО

22



Пропаганда комплекса ГТО

23



СМИ

**Массовые
акции**

**ПРОПА-
ГАНДА**

**Социальные
сети**

**Конкурсы,
фестивали**

**Наглядная
агитация**



Интернет-портал ГТО gto.ru

1

Проект «Послы ГТО»

2

Видеоролики

3

Региональные планы мероприятий, направленных
на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению ВФСК ГТО

4

Комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп
населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО

5

Всероссийский конкурс «Займись спортом! Навстречу комплексу ГТО»

6



[ВОЙТИ В ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ](#) [РЕГИСТРАЦИЯ](#)

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

СТАТЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ!



Он-line консультант ВФСК ГТО

Спасибо за обращение,
оставьте свои контактные
данные и мы обязательно Вам
ответим!

Ваше сообщение*

Оля

89172708864

maslovakira.s@gmail.com

[Отменить](#)

[ОТПРАВИТЬ](#)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Интернет-портал и Автоматизированная информационная система

26



7,4 млн.
просмотров страниц портала

100 тыс.
посещений в день

533 тыс.
уникальных пользователей

458 тыс.
прошли официальную регистрацию и получили ID номера





Всероссийский контакт-центр Комплекса ГТО

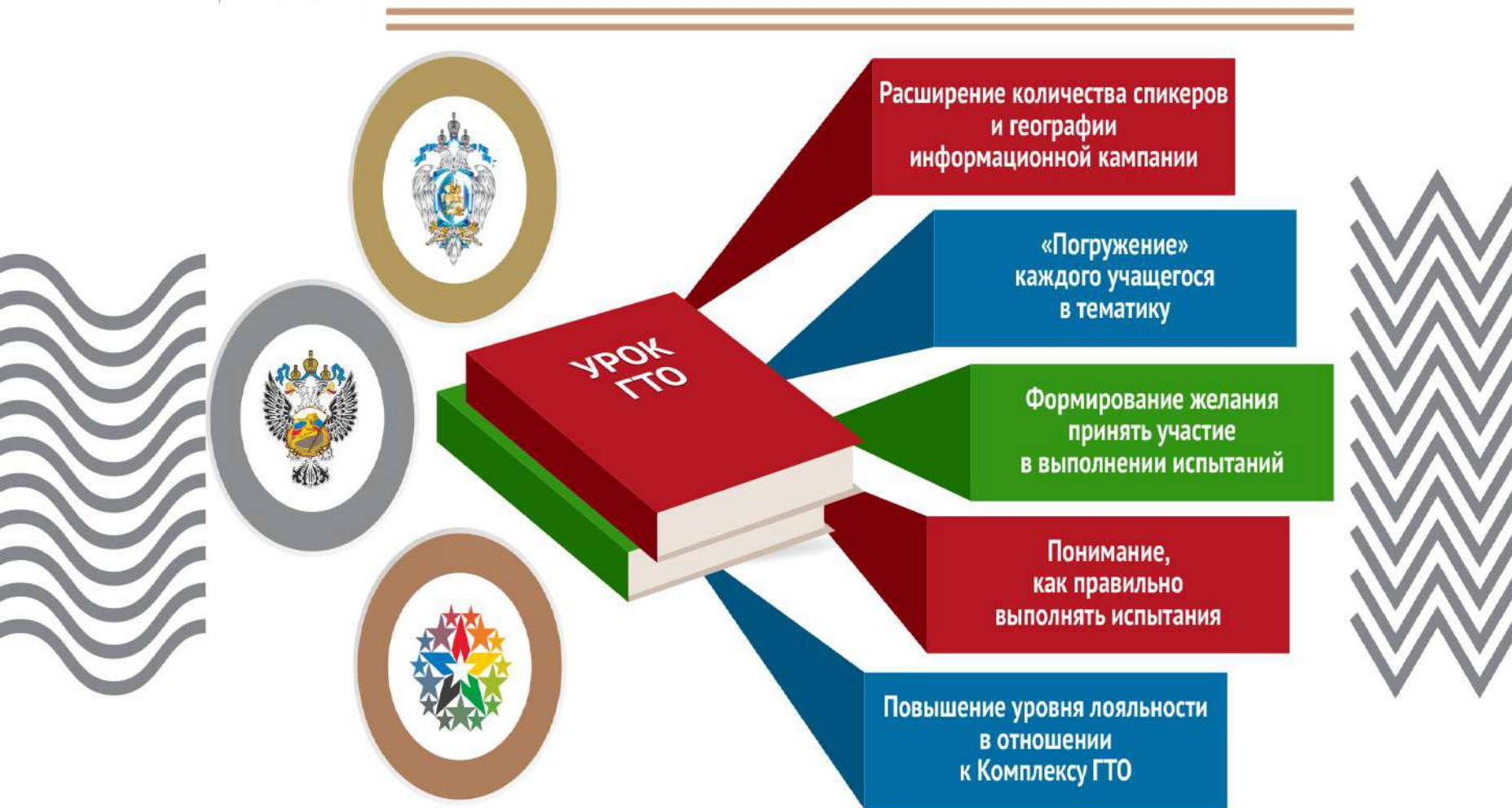


8 800 350 00 00

«Горячая линия»
Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

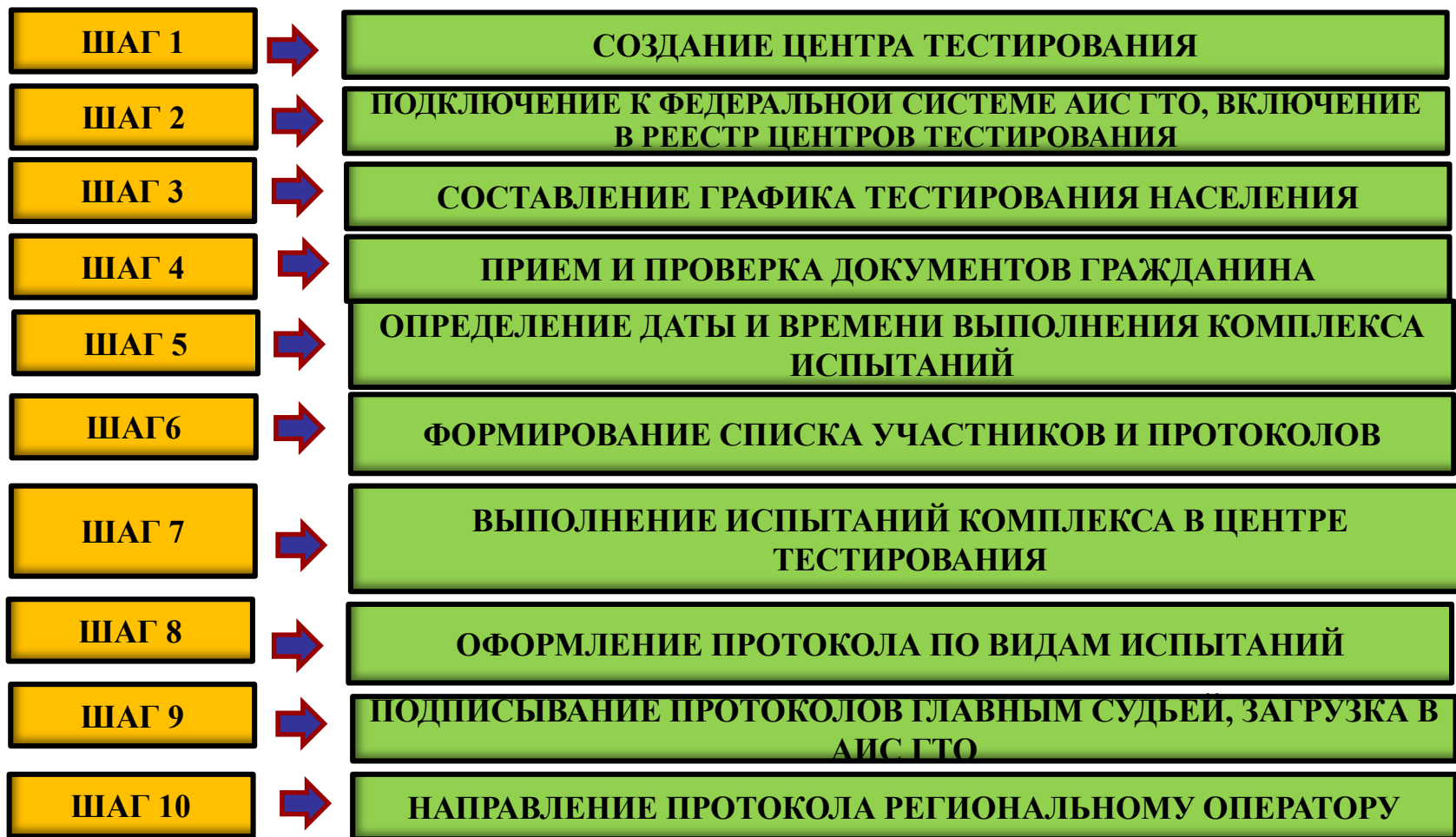


ПОСЛЫ ГТО



РАБОТА ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ: 10 ШАГОВ ЦЕНТРА ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ПРИНЯТИЮ У НАСЕЛЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

30



ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И

Протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации № _____

вид испытания (тест) :			дата выполнения:		
№ п/п	Ф.И.О.	ID номер участника	степень ГТО		
		Челночный бег 3x10 м Бег на 30 м Бег на 60 м Бег на 100 м Смешанное передвижение (1 км) Бег на 1 км			

ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации № _____

испытания (тест) :			дата выполнения:		« 15 »	мая	2015 года
ID номер участника	пол	место учебы (работы)	степень ГТО	нагрудный номер при наличии	результат выполнения	<ul style="list-style-type: none"> 2015 года 2016 года 2017 года 2018 года 2019 года 2020 года 2021 года 2022 года 	

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4			Регион:	Республика Башкортостан				
5			(id региона)	<ul style="list-style-type: none"> Республика Башкортостан Белгородская область Брянская область Республика Бурятия Владимирская область Волгоградская область Вологодская область Воронежская область 				
6						ыполнения государственных требований к физической подгото		
7						ступени		(пол)
8		Наименование центра тестирования:						
9		Адрес центра тестирования:						
10								
11	№ п/п	Ф.И.О.	паспортные данные	ID номер участника				
12								
13	1							
14	2							
15	3							
16	4							
17	5							
18	6							
19	7							
20	8							
21	9							
22	10							
23	11							
24	12							
25	13							
26	14							
27	15							

№ п/п	Ф.И.О.	УИН участника	ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ)							
			спортивное звание или спортивный разряд (при наличии)	Бег на 2 км	Бег на 60 м	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине	Метание мяча весом 150 г	Плавание 50 м
1	Агапова Юлия Алексеевна	15-76-1234567	10.55	9,6	7	1	25	14	1.47	33
2	Кузина Ирина Александровна	15-76-1234568	11.17	10,6	8	1	27	16	1.35	30
3	Антипова Дарья Андреевна	15-76-1234569	12.26	9,6	9	2	29	18	1.02	1
4	Гаврилова Виктория Александровна	15-76-1234571	11.10	10,9	10	0	31	20	0	1
5	Чернова Дарья Михайловна	15-76-1234573	12.11	10,9	12	2	35	1.15	18	1
6	Логинава Ирина Сергеевна	15-76-1234574	11.33	9,6	13	2	37	1.25	15	1
9	Краснова Анастасия Сергеевна	15-76-1234576	10.57	10,6	14	1	39	0.55	12	1

Главный судья Центра тестирования _____/_____



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ !

