



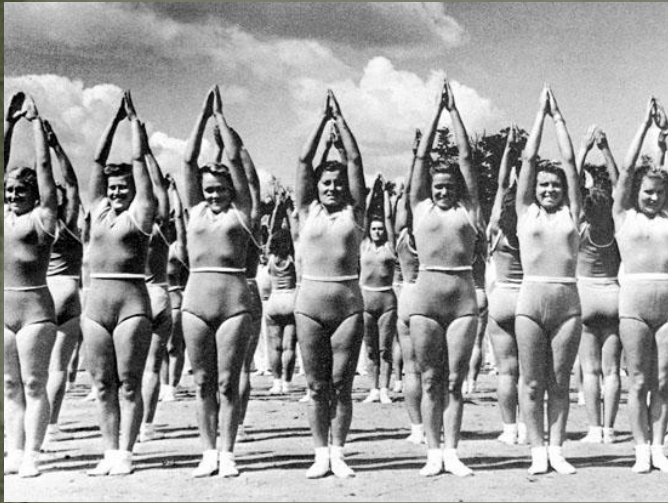
Глава России Владимир Путин подписал указ о возрождении в стране норм ГТО – физкультурной программы советских времен по воспитанию патриотической молодежи.

Также в указе решено оставить и прежнее название данной программы – «Готов к труду и обороне». Этим нынешнее правительство страны подчеркивает дань традициям национальной истории, отметил Путин на прошедшем заседании Совета по развитию физкультуры и спорта России.

Также глава государства добавил, что для развития массового спорта в России даже имеются финансовые средства, поскольку не все выделенные бюджетные средства на Игры в Сочи были израсходованы в 2014 году.

Именно эти средства и планируется освоить для начала действия программы ГТО.





Комплекс ГТО был впервые введен в СССР в марте 1931 года, и тогда во многих иностранных СМИ его называли «новым секретным оружием русских». Просуществовала программа ГТО до 1993 года.

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.

Содержание комплекса - нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 лет до 70 лет и старше), для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.



Бронзовый
значок



Золотой значок



Серебряный значок

Ступени:

Первая ступень — от 6 до 8 лет;

Вторая ступень — от 9 до 10 лет;

Третья ступень — от 11 до 12 лет;

Четвертая 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.

Комплекс состоит из следующих частей:

Первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения установленных нормативов с последующим награждением значками отличия комплекса.

Вторая часть (спортивная) направленная на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учётом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Рекомендации к недельному двигательному режиму
(не менее 8 часов)

П Л П	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1	Утренняя гимнастика	140
2	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135

В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

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)

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
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)

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Скоростно-силовые возможности	<ol style="list-style-type: none">1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)2. Прыжок в длину с разбега (см)3. Метание мяча весом (м)4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)5. Метание спортивного снаряда весом (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)

Наименование физического качества умения или навыка	Виды испытаний (тесты)
Прикладные навыки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на лыжах на 1 км (мин, с) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, с) 3. Бег на лыжах на (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

Этапы внедрения комплекса ГТО

○ *Первый этап*

Сентябрь 2014 года - декабрь 2015 года

организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организациях отдельных муниципальных образований области

○ *Второй этап*

2016 год - внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций области и других категорий населения в отдельных муниципальных образованиях области

○ *Третий этап*

2017 год - этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения области

Спасибо за внимание!

