

Летний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лежневская средняя школа № 11

Индивидуальный проект на тему:
«Продвижение ВФСК ГТО среди
сверстников»

Работу выполнила: Лисицына Елизавета, участница
Фестиваля
ГТО 4 ступени
2017 г.

СТАНЬ УЧАСТНИКОМ ДВИЖЕНИЯ

ВСЕРОССИЙСКИЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС

**ГОТОВ
К ТРУДУ
И ОБОРОНЕ**





**24 марта 2014 года
президент России
Владимир
Владимирович
Путин
подписал указ
о возрождении
программы ГТО**



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.

Цель введения комплекса ГТО :

забота о здоровье людей, добиваться всестороннего развития человека.

Задачи ГТО:

способствовать формированию высокого морального и духовного облика людей, их гармоничному развитию и помогать сохранять на долгие годы крепкое здоровье и творческую активность.



Горжусь тобой, Отечество!



- ✓ Обновлённая расшифровка ГТО звучит как:
«Горжусь тобой, Отечество!»
- ✓ Это название-призыв оказалось более личным, более тёплым, в нём напрямую упоминается святое для русского человека слово



Принципы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО



✓Добровольность и доступность

✓Оздоровительная и личностно-ориентированная направленность

✓Обязательность медицинского контроля

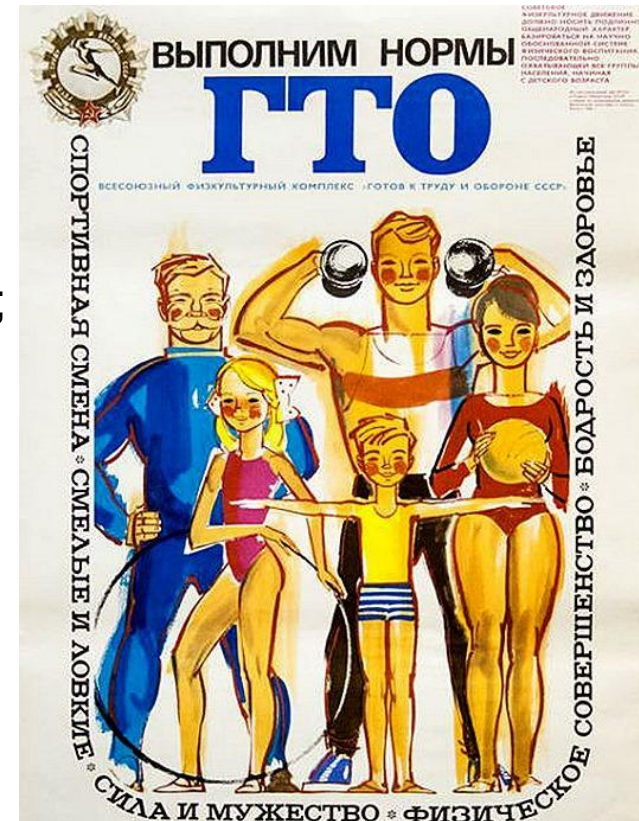
✓Учет региональных особенностей и национальных традиций



Современные нормы ГТО

Чтобы сдать нормы ГТО в школьном возрасте, нужно:

- бегать на скорость 60 метров и 2 километра;
- прыгать в длину с разбега и с места;
- отжиматься от пола и подтягиваться на турнике;
- стоя наклоняться вперед, касаясь пола пальцами;
- качать пресс, подымая корпус;
- метать снаряд на точность броска;
- плавать;
- бегать на лыжах;
- стрелять из пневматического либо электронного ружья;
- обладать туристическими навыками: разжигать костер, ориентироваться на местности, устанавливать палатку.





**Золотой знак
отличия
Всероссийского
физкультурно-
спортивного
комплекса
«Готов к труду
и обороне»**



**Серебряный
знак отличия
Всероссийского
физкультурно-
спортивного
комплекса
«Готов к труду
и обороне»**



**Бронзовый
знак отличия
Всероссийского
физкультурно-
спортивного
комплекса
«Готов к труду
и обороне»**





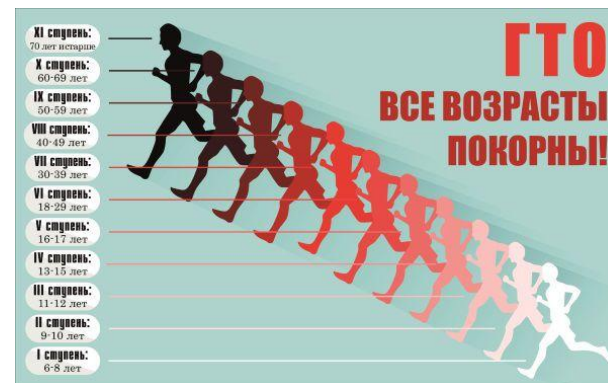
Современные ступени комплекса ГТО



- I СТУПЕНЬ мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет
- II СТУПЕНЬ мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет
- III СТУПЕНЬ мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет
- IV СТУПЕНЬ юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет
- V СТУПЕНЬ юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет
- VI СТУПЕНЬ мужчины и женщины 18 - 29 лет
- VII СТУПЕНЬ мужчины и женщины 30 - 39 лет
- VIII СТУПЕНЬ мужчины и женщины 40 - 49 лет
- IX СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 50 - 59 лет
- X СТУПЕНЬ мужчины и женщины, 60-69 лет

XI СТУПЕНЬ

мужчины и женщины, 70 лет и старше



Зачем нужно сдавать нормы ГТО? Что это даёт?

- ✓ Здоровье, крепкая, гармонично развитая фигура, гибкость, сила и ловкость – это наиболее очевидные преимущества, которые получает школьник или молодой человек, занимаясь спортом. Значок ГТО всего лишь подтверждает уровень вашего физического развития.
- ✓ Выпускники, сдавшие нормы ГТО, получают дополнительные баллы по ЕГЭ, что даст им преимущество при поступлении в ВУЗ.
- ✓ Работающих обладателей значков ГТО государство планирует поощрять добавочными днями к отпуску или денежной премией.
- ✓ Тех, кто на протяжении нескольких лет будет успешно сдавать нормативы ГТО, ждут специальные награды от президента .
- ✓ Следует отметить, что школьник, сдавший нормы ГТО, получает итоговую оценку пять баллов по физкультуре.
- ✓ **Вообще**, занятия спортом и наличие значка должны стать модной тенденцией. Но, конечно, главное, для чего нужны нормативы ГТО и что дает их сдача — это здоровье, хорошее самочувствие и радость жизни. **А в долгосрочной перспективе** — еще и увеличение продолжительности жизни.



Что нужно делать, чтобы сдать нормы ГТО?



1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание, режим дня, отказ от вредных привычек)



2. Посещать уроки физической культуры, спортивные секции, фитнес-центры



3. Участвовать в семейных спортивных мероприятиях



При поддержке Департамента по делам семьи, молодежи и спорта Харьковского городского совета

Семейное мероприятие
«Самая дружная семья - 2014»

12 октября
в 11:00

Место проведения:
Центральный парк культуры
и отдыха им. М. Горького

В программе:
весёлые конкурсы, квесты, море позитивных эмоций, подарки от партнеров всем детям и семьям!



4. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО.

ЧТО ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, ЧТОБЫ СДАТЬ НОРМАТИВЫ КОМПЛЕКСА ГТО?
К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ДОПУСКАЮТСЯ ОБУЧАЮЩИЕСЯ, НЕ ИМЕЮЩИЕ ОГРАНИЧЕНИЙ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

из списка 290 образовательных организаций



Образец

Имя ребенка (Ф.И.О.)	Имя ребенка (Ф.И.О.)
Место рождения (укажите район)	Место рождения (укажите район)
МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА	
Справка о состоянии здоровья обучающегося выдается на основании осмотра обучающегося врачом (фельдшером) и/или медсестрой (фельдшером) в присутствии родителей (законных представителей) обучающегося.	
1. Визит: _____ (укажите дату и время визита)	2. Наблюдение: _____ (укажите дату и время наблюдения)
3. Физика: _____ (укажите дату и время)	4. Пульс: _____ (укажите дату и время)
5. Давление: _____ (укажите дату и время)	6. Температура: _____ (укажите дату и время)
7. Состояние: _____ (укажите дату и время)	8. Заключение: _____ (укажите дату и время)



Подать заявление в выбранное из списка учреждение для сдачи нормативов ГТО

Записать дату и время сдачи нормативов ГТО (см. информационный стенд выбранной организации)

В назначенное время и дату получить допуск к выполнению нормативов ГТО (наличие паспорта и медсправки)

Перед выполнением первого норматива образовательная организация выдает зачетную книжку в которую вносятся все выполненные нормативы ГТО



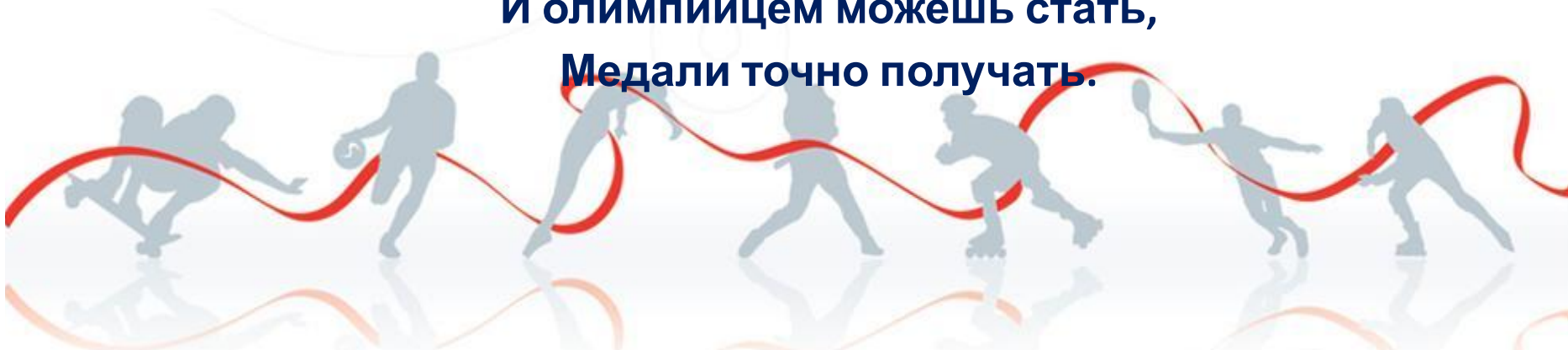


**Сдать ГТО совсем непросто,
Ты ловким, сильным должен
быть,**

**Чтоб нормативы победить,
Значок в итоге получить.**

**Пройдя же все ступени вверх -
Ты будешь верить в свой успех.**

**И олимпийцем можешь стать,
Медали точно получать.**



**ГОТОВЬСЯ С ДЕТСТВА
ТЫ К ТРУДУ И ОХРАНЯЙ
СВОЮ СТРАНУ!**

