

Рассказ о неизвестном герое

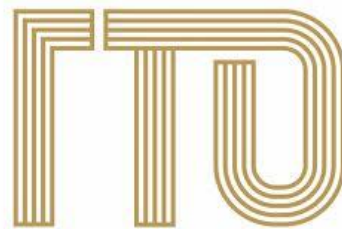


Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографы
В нашей столице,
Ищут давно,
Но не могут найти
Парня какого-то
Лет двадцати.
Среднего роста,
Плечистый и крепкий
Ходит он в белой
Футболке и кепке.
Знак "ГТО"
На груди у него.
Больше не знают
О нем ничего...





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

“

В области спорта нам необходима системная, комплексная работа, способная закрепить достигнутые результаты, создать прочную базу на перспективу. Очевидно, что в решении этой задачи особое место занимает массовый спорт, который служит главным резервом спорта высоких достижений, но главное – является основой для здорового образа жизни, для здоровья нации”



Путин Владимир Владимирович
Президент Российской Федерации

Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе
"Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, п о с т а н о в л я ю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.
2. Правительству Российской Федерации:
 - а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.
3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:
 - а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



2 100916 16283 8

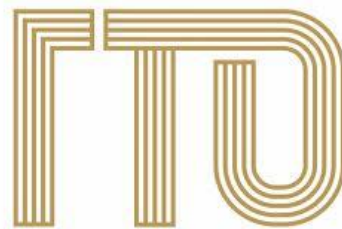
В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

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

Цели и задачи Комплекса ГТО:

- **повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;**
- **увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;**
- **повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;**
- **формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и 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.**

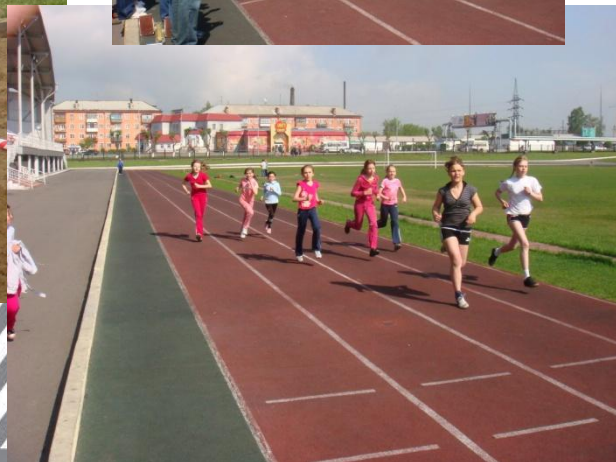
Возрастная структура



Нормативы ГТО с 2014 года

| | |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>I СТУПЕНЬ</u> | мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет |
| <u>II СТУПЕНЬ</u> | мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет |
| <u>III СТУПЕНЬ</u> | мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет |
| <u>IV СТУПЕНЬ</u> | юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет |
| <u>V СТУПЕНЬ</u> | юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет |
| <u>VI СТУПЕНЬ</u> | мужчины и женщины 18 - 29 лет |
| <u>VII СТУПЕНЬ</u> | мужчины и женщины 30 - 39 лет |
| <u>VIII СТУПЕНЬ</u> | мужчины и женщины 40 - 49 лет |
| <u>IX СТУПЕНЬ</u> | мужчины и женщины, 50 - 59 лет |
| <u>X СТУПЕНЬ</u> | мужчины и женщины, 60-69 лет |
| <u>XI СТУПЕНЬ</u> | мужчины и женщины, 70 лет и старше |

Комплекс ГТО предусматривает установление государственных требований к уровню физической подготовленности населения для различных возрастных групп населения по трем уровням трудности с вручением соответствующего знака отличия комплекса ГТО.



ЗОЛОТОЙ ЗНАЧОК



СЕРЕБРЯНЫЙ ЗНАЧОК



БРОНЗОВЫЙ ЗНАЧОК

Виды испытаний

1. Челночный бег 3x10 м
2. Бег на 30, 60, 100 м
3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км
4. Смешанное передвижение на 1, 2, 3, 4 км
5. Скандинавская ходьба на 2, 3, 4 км
6. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега
7. Подтягивания на низкой и высокой перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине
8. Наклон вперед из положения стоя на полу или гимнастической скамье
9. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность
10. Плавание на 10, 15, 25, 50 м
11. Бег на лыжах, кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км
12. Стрельба из положения сидя и положения стоя
13. Туристский поход



ГТО - путь к успеху!

Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым
защитить своих близких?

У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону
Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ? Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!



- Изучи план ➔
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

подробнее на
сайте gto76.pf

Бег
Прыжок в длину с разбега
Прыжок в длину с места
Метание
Подтягивание
Наклон вперед с прямыми ногами
Лыжные гонки
Плавание
Стрельба из пневматической винтовки (длинами 101-2)
Туристский поход с проверкой туристских навыков

Физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" впервые был введен в 1931 году, успешно просуществовав 60 лет комплекс был свернут в 1991 году. За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали наши родители, под силу сдать только единицам...

При участии в ГТО, ты можешь не только проверить свои силы, но и побороться за призы в конкурсе «На лучшее информационное обеспечение» на сайте gto76.pf







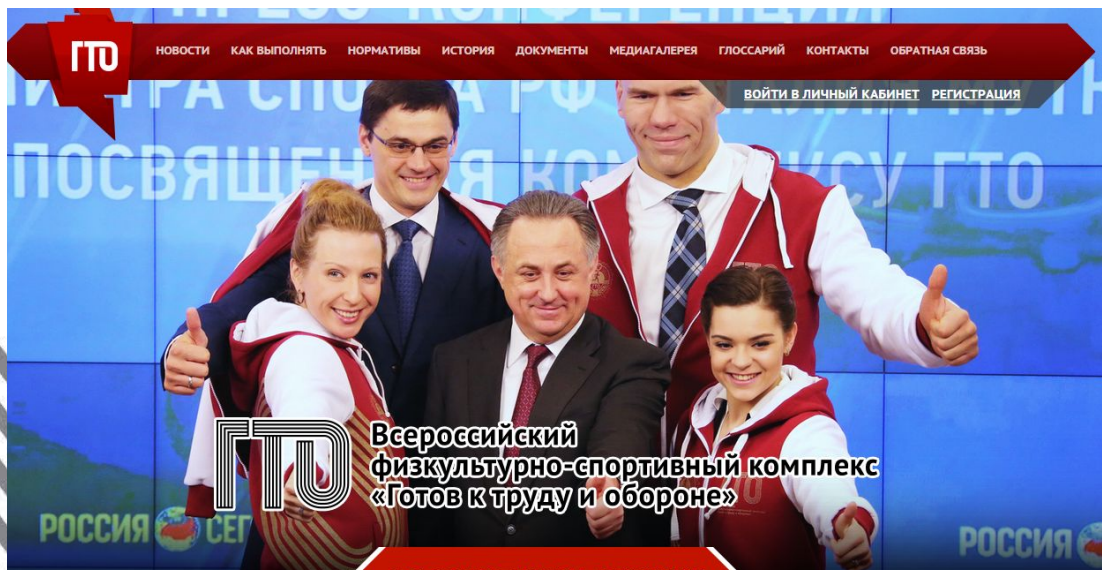


Как выполнить нормы ГТО и что нужно сделать?



Информационное сопровождение внедрения комплекса ГТО

- **Официальный сайт ГТО** - <http://gto.ru/>
- **Нормативы ГТО** - <http://www.gto-normy.ru/>
- **ГТО на сайте Минспорта РФ** - <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/fiz-ra-papk/4384/>
- **ГТО в Кузбассе на официальном спортивном портале Кемеровской области «Кузбасс спортивный»** - <http://www.sport-kuzbass.ru/gto/>



СПОРТ- ЭТО ЖИЗНЬ. ГТО- ЭТО СПОРТ



ГТО

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





Спасибо за внимание!

