



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





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

В марте 2014 года Президент Российской Федерации подписал указ №172 о введении в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Спортивная часть ВФСК направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям ФК и спортом с учётом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов. ГТО направлено на решение задач по увеличению граждан, активно занимающихся физической культурой и спортом.

ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО

- Добровольность и доступность;
- Оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Учет региональных особенностей и национальных традиций.

СТРУКТУРА КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО

11 СТУПЕНЕЙ И ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

1. По определению уровня развития **скоростных возможностей**;
2. По определению уровня развития **выносливости**;
3. По определению уровня развития **силы**;
4. По определению уровня развития **гибкости**.

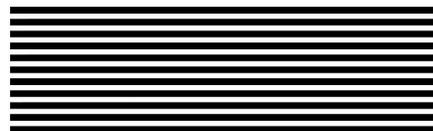
ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

1. По определению уровня развития **скоростно-силовых возможностей**;
2. По определению уровня развития **координационных возможностей**;
3. По определению уровня овладения **прикладными навыками**.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Бег

на короткие дистанции



Дистанция
30 м



Дистанция
60 м



Дистанция
100 м



Бег

на длинные дистанции



Дистанция
1 км



Дистанция
1,5 км



Дистанция
2 км



Дистанция
3 км



Наклон вперед



Наклон вперед
из положения стоя
с прямыми ногами
на полу



Наклон вперед
из положения стоя
с прямыми ногами
на гимнастической
скамье



ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Сгибание-разгибание рук



Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу



Сгибание-разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью



Сгибание-разгибание рук в упоре о сиденье стула



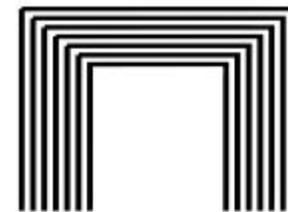
Подтягивание



Подтягивание из виса на высокой перекладине



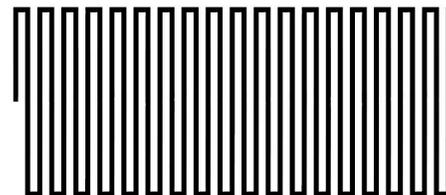
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине



Рывок гири



Рывок гири 16 кг

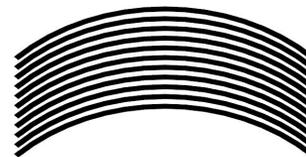


ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

Прыжок в длину
с разбега



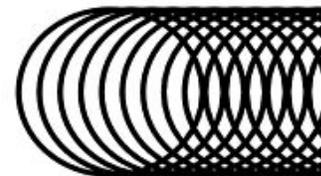
Прыжок в длину
с места
толчком двумя ногами



Поднимание туловища
из положения лежа на спине



Метание



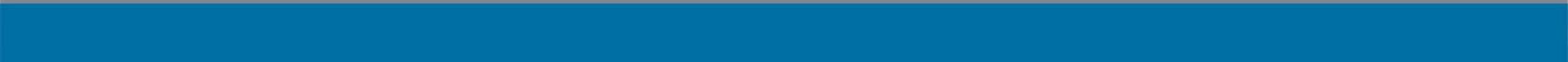
Метание
меча
весом 150 г



Метание
спортивного
снаряда
весом 500 г

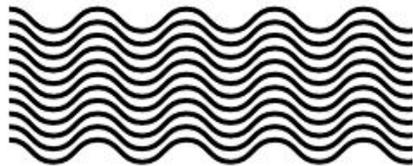


Метание
спортивного
снаряда
весом 700 г



ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

Плавание



Туристский поход

с проверкой туристических навыков



Бег на лыжах



Стрельба

из пневматической
винтовки
или электронного оружия



Какие привилегии дает знак ГТО?

- Наличие знаков отличия будет учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. (от 1 до 10 баллов на усмотрение учебного заведения)
- Обучающимся, имеющим золотой знак, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия.
- К примеру, за пять золотых знаков, полученных подряд, предусмотрена правительственная награда.
- А работодателям рекомендовано продумать вопрос с премиями и надбавками работникам, которые отличились. Программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО» еще разрабатывается.

КТО ДОПУСКАЕТСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ КОМПЛЕКСА ГТО

- К видам испытаний допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие I группу состояния здоровья, либо основную медицинскую группу, о чём делается пометка в учётной карточке.
- Если лицу, желающему пройти тестирование, установлена II или III группа состояния здоровья или подготовительная медицинская группа, ему нужно пройти дополнительный медицинский осмотр у специалиста по спортивной медицине.
- Лица со специальной медицинской группой здоровья к сдаче нормативов ГТО не допускаются.

Твои 5 шагов до знака



1

Регистрация на сайте www.gto.ru



2

Заявка на выполнение



3

Получение медицинского допуска



4

Выполнение испытаний



5

Вручение знака отличия в торжественной обстановке

ЦЕНТРЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ВФСК ГТО Г.О. ДОМОДЕДОВО



gsavangard.ru
тел. 8 (496) 793-62-17,
8 (496) 793-62-10,
8-905-578-92-12



atlant-domodedovo.com
8 (496) 796-10-75,
8-985-258-60-41

Лица, выполнившие нормативы,
овладевшие знаниями и умениями
определённых ступеней Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса,
награждаются соответствующим знаком
отличия (золото, серебро, бронза)



МЕРОПРИЯТИЯ ВФСК ГТО

• ДЕНЬ МОЛОДЕЖИ



МЕРОПРИЯТИЯ ВФСК ГТО

• ДЕНЬ ГОРОДА



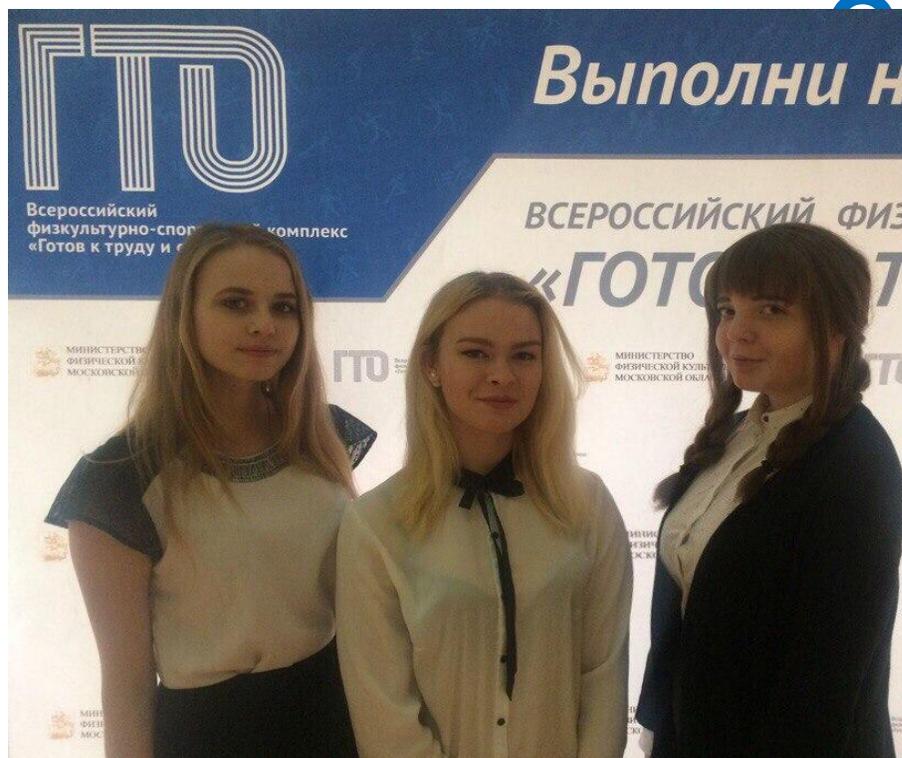
МЕРОПРИЯТИЯ ВФСК ГТО

• ФЕСТИВАЛИ ГТО СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ



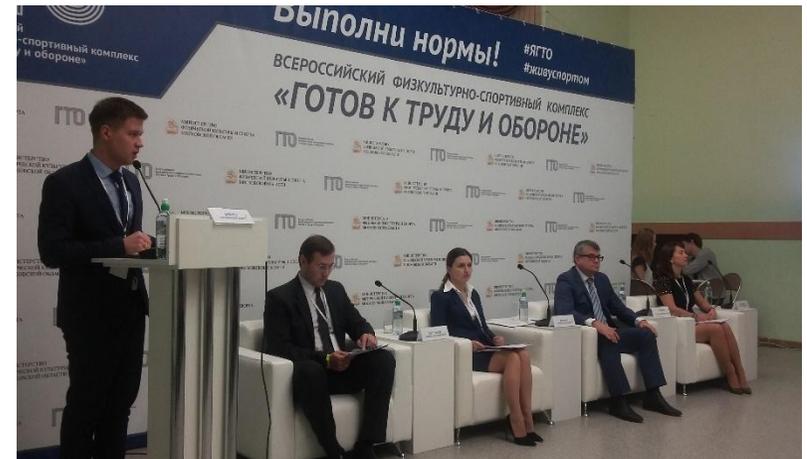
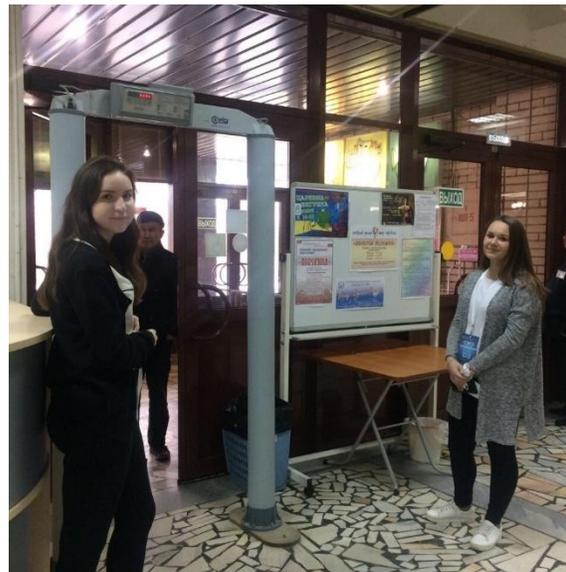
МЕРОПРИЯТИЯ ВФСК ГТО

- ОБЛАСТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОД ЭГИДОЙ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



МЕРОПРИЯТИЯ ВФСК ГТО

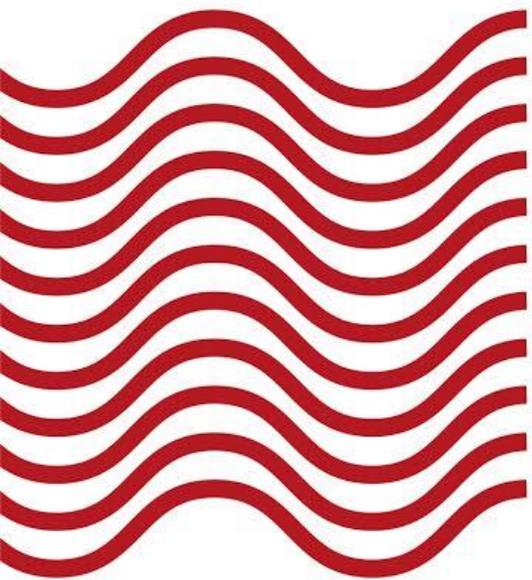
- ОБЛАСТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОД ЭГИДОЙ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



НАШИ ВОЛОНТЕРЫ

- МОЛОДЕЖЬКИЙ СОВЕТ ПРИ ГЛАВЕ
г.о. ДОМОДЕДОВО
- ТОМ МИКРОРАЙОНА «СЕВЕРНЫЙ»
- МОЛОДЕЖНЫЙ АКТИВ СТАДИОНА
АВАНГАРД «КАВАБАНГА»
- ТОМ МИКРОРАЙОНА «ЗАПАДНЫЙ»
- ТОМ МИКРОРАЙОНА «АВИАЦИОННЫЙ»
- ТОМ МИКРОРАЙОНА «ВОСТРЯКОВО»
- ТОМ МИКРОРАЙОНА «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»
- ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ НЕ С НАМИ,
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ



- <https://user.gto.ru/>
- <http://gsavangard.ru/gto/>
- <https://vk.com/club122858895>
 - INSTAGRAM: gtodmd
 - gto.dmd@mail.ru
 - +7 (4967) 93 62 10



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Презентацию подготовила:

Руководитель Центра тестирования ГТО

г.о. Домодедово

Татьяна Теряева