

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



ГТО

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



ГТО ЭТО

программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год. Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2010 года программа начала свое возрождение.

Нормативы ГТО («Готов к труду и обороне») в России начали вводить в 2014 году.

Возродить ГТО 13 марта 2014 года предложил президент Владимир Путин. По его мнению, учитывать нормативы необходимо при зачислении в вузы.



- Комплекс ГТО необходим для того, чтобы привлечь людей к занятиям физической культурой и спортом.
- Для того, чтобы получить значок нужно приложить максимальные усилия, а это развивает целеустремлённость и настойчивость.

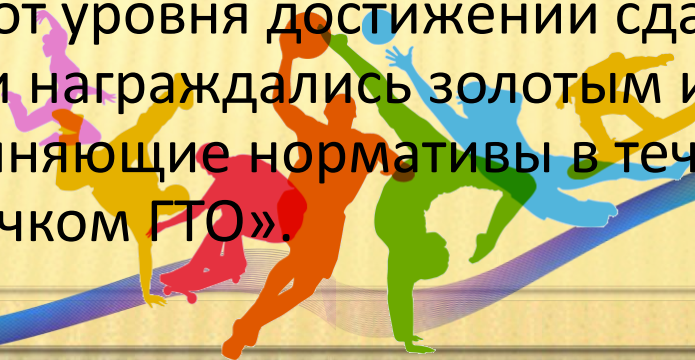




ЗНАК ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость 60 метров, подтянуться определённое количество раз, пройти на лыжах 2 км.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой степени награждались золотым или серебряным значком, выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО».



СТУПЕНИ ГТО

При сдаче норм ГТО существовало несколько ступеней, которые включали 5 возрастных категорий, каждая имела свое название. Дети в возрасте от 10 до 13 лет относились к 1-й ступени - «Смелые и ловкие». Затем шла «Спортивная смена», куда входили мальчики и девочки 14-15 лет. Программа, предусмотренная для юношей и девушек, которым еще не исполнилось 18, носила название «Сила и мужество». Нормативы ГТО для мужчин от 19 до 39 лет и женщин от 19 до 34 лет относились к 4-й ступени - «Физическое совершенство». Наконец, 5-я категория - «Бодрость и здоровье» - предназначалась для людей предпенсионного возраста, преданных спорту



Учащиеся и молодёжь сдавали следующие нормы ГТО

- Бег 60,100 метров
- Прыжки в длину с разбега, в высоту
- Лазание по канату
- Подтягивание
- Бег на лыжах
- Метание малого мяча или гранаты на дальность, толкание ядра
- Кроссовый бег 1500,2000,3000 метров
- Стрельба
- Плавание
- Туристический поход
- Полоса препятствий
- Велосипедный кросс
- 10-13 летние школьники должны были участвовать в соревнованиях по спортивным играм 5(8)раз, а с14 до 40 лет (мужчины), 35 лет(женщины) иметь спортивные разряды по видам спорта



11 июня 2014 года приказом № 471
Министерства спорта Российской Федерации
утверждены новые нормативы ВФСК ГТО

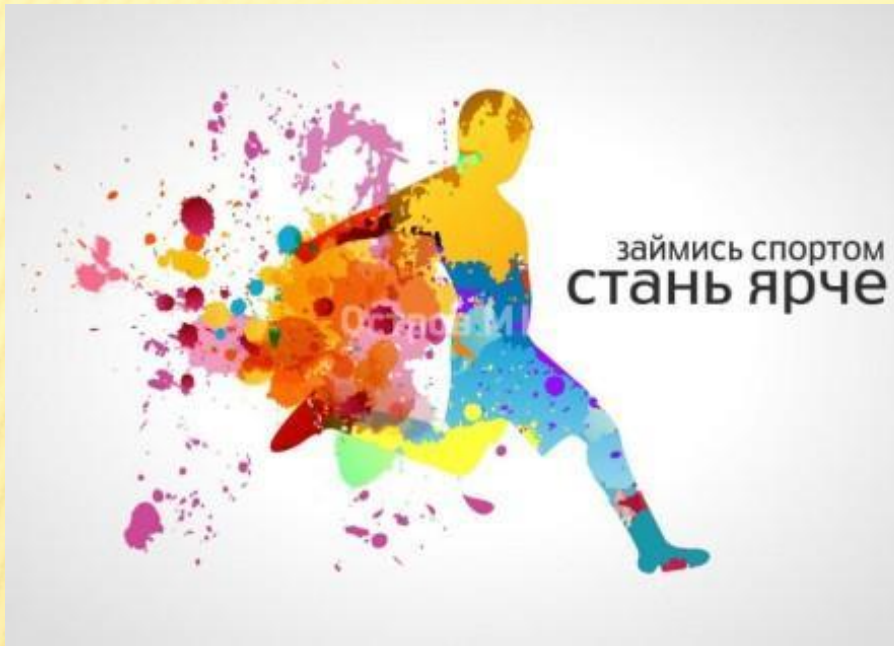




ГТО - путь к здоровью



В красивой фигуре важнее всего
Отличная сдача норм ГТО!



займись спортом
стань ярче





Правительство утвердило внешний вид знаков возрождённого комплекса ГТО. С 1 сентября 2014 года тестирование комплекса прошло в образовательных учреждениях 12 регионов России. С 1 сентября 2015 года ГТО внедряется во всех образовательных школах. В 2017 году нормы ГТО будет сдавать вся Россия.



СТУПЕНИ НОВОГО ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

- I ступень - «Играй и двигайся» (6-8 лет)
- II ступень - «Стартуют все» (9-10 лет)
- III ступень - «Смелые и ловкие» (11-12 лет)
- IV ступень - «Олимпийские надежды» (13-15 лет)
- V ступень - «Сила и грация» (16-17 лет)
- VI ступень - «Физическое совершенство» (18-29 лет)
- VII ступень - «Радость в движении» (30-39 лет)
- VIII ступень - «Здоровое долголетие» (40-49 лет)
- IX ступень - 50-59 лет
- X ступень - 60-69 лет
- XI ступень - 70 лет и старше



НОРМАТИВЫ, КОТОРЫЕ БУДУТ СДАВАТЬ

- Бег 30, 60, 100 метров, либо челночный бег 3x10
- Кроссовый бег 1000, 1500, 2000, 3000 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Рывок гири
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине
- Стрельба
- Плавание
- Туристический поход
- Лыжные гонки



Челночный бег 3X10 метров

- Бег проводится на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающее хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 метров прочерчивается две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
- Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш» (с одновременным включение секундомеров) бегут до линии «Финиш», касаются её рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются её и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливается при пересечении линии «Финиш».



Бег на короткие дистанции 30,60,100 метров

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.

Техника выполнения команды «Внимание!»:

- наклонить туловище вперед под углом 45°;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

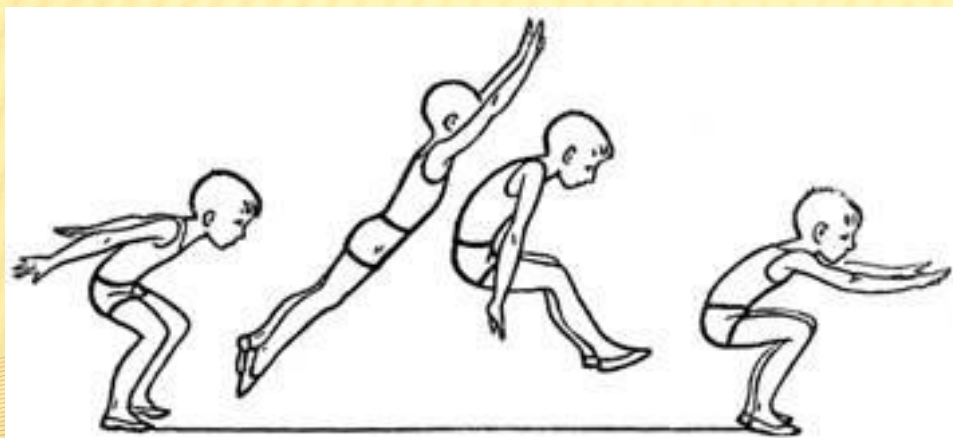
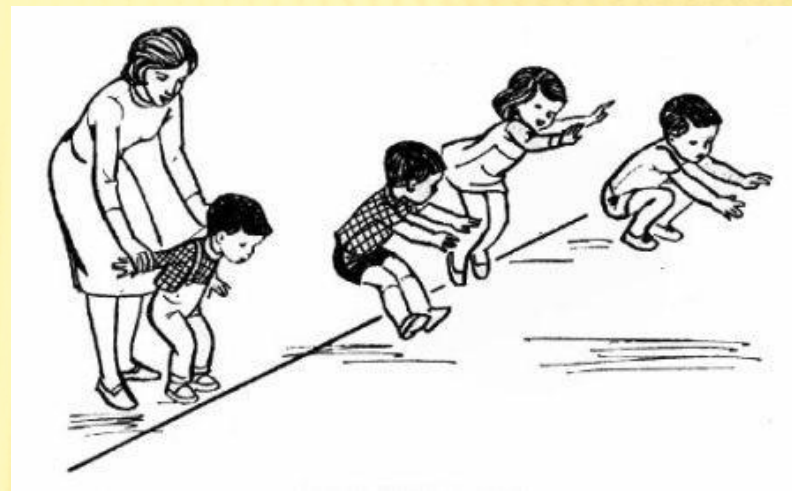
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



Прыжки в длину с места

Техника прыжка в длину с места делится на:

- Подготовку к отталкиванию
- Отталкивание
- Полет
- Приземление



Прыжок в длину с разбега

- Разбег
- Отталкивание
- Полёт
- Приземление



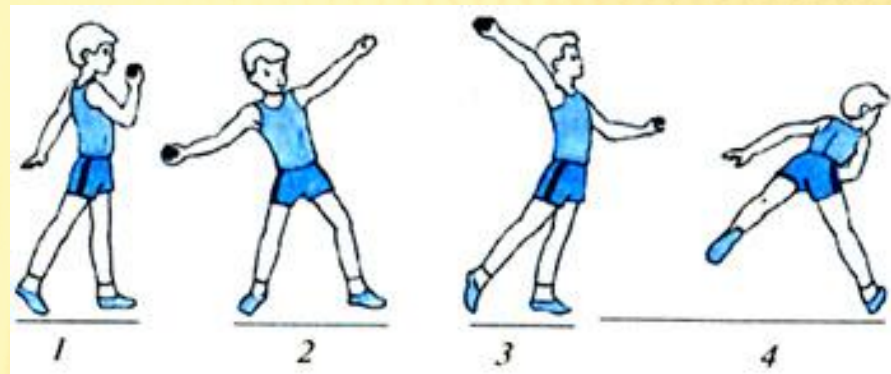
Можно выполнять способом «согнув ноги». Предоставляется три попытки. В зачёт идёт лучший результат.



Метание мяча или спортивного снаряда

Может выполняться на дальность и в цель, с разбега или с места.

Из трёх попыток лучшая идёт в зачёт.



Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г., V-VII ступеней – спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм.



Подтягивание на перекладине

У юношей используется подтягивание на высокой перекладине.

У девушек используется подтягивание на низкой перекладине.



Подтягивание на высокой перекладине

- И.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище, ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
- Подтягиваться нужно так, чтобы подбородок был выше грифа, затем опускаться вниз, зафиксировав и.п. 0,5 сек, продолжать далее выполнение теста.
- Если допускаются ошибки, подтягивание не засчитывается.



Подтягивание на низкой перекладине:

И.п.: вис лёжа лицом вверх хватом сверху,
кисти рук на ширине плеч



Сгибание и разгибание рук

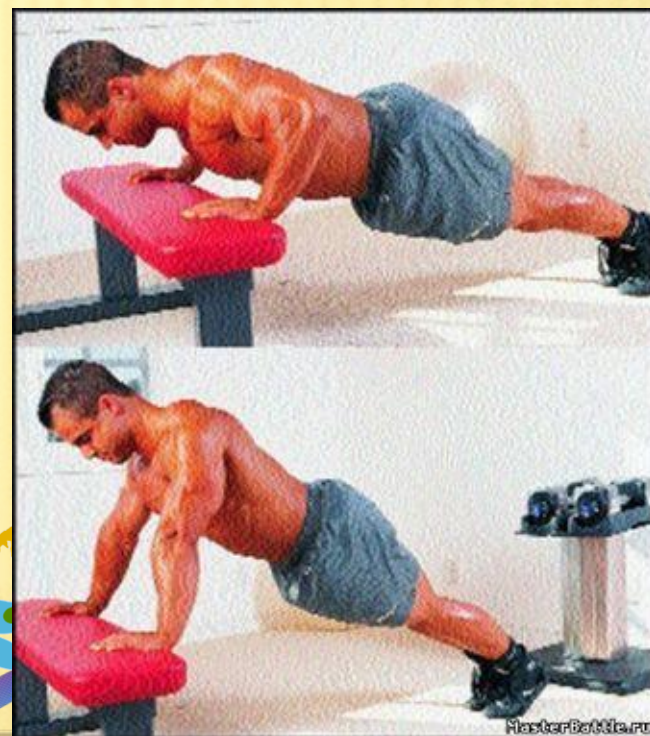
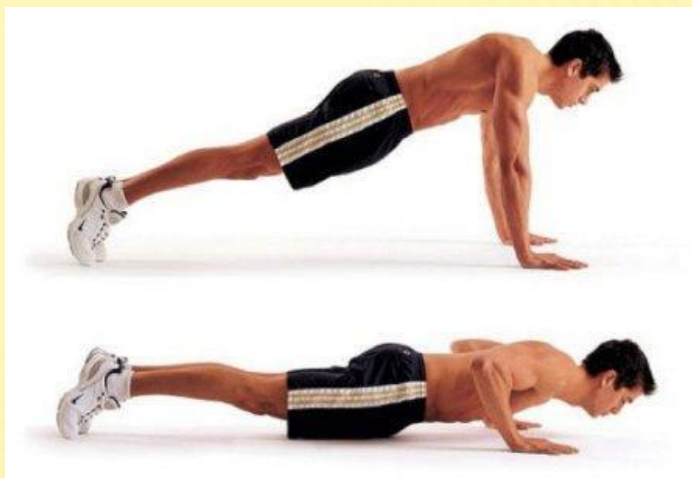
в упоре лёжа.

Может проводиться с применением «контактной платформы» или без неё.

И.п.: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более, чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см., затем, разгибая руки, возвращается в и.п. и зафиксировав его 0,5 сек., продолжает выполнение упражнения.

В упоре о гимнастическую скамью выполняется так же.



Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются опоры, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнёром к полу.





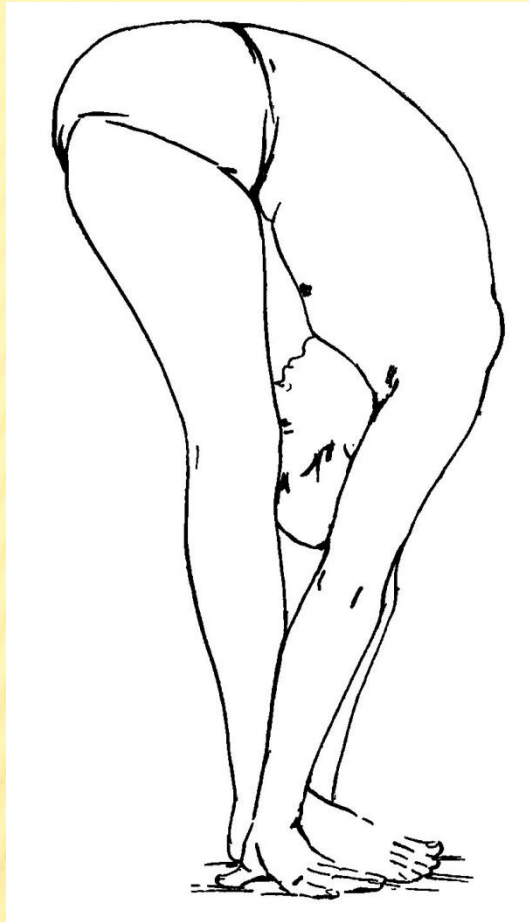
- Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь руками бёдер (коленей), с последующим возвратом в и.п.



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

И.п.: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. По команде выполняется 2 предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линии измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек.





Рывок гири

Используются гири весом 16 кг. Контрольное время упражнения - 4 мин.

Засчитывается суммарное количество подъёмов гири правой и левой рукой.

Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.



Кросс по пересечённой местности (1,2,3,5 км.) 1; 1,5; 2; 3 км.

- Дистанция для кросса прокладывается на территории парка, леса или в любом открытом пространстве.

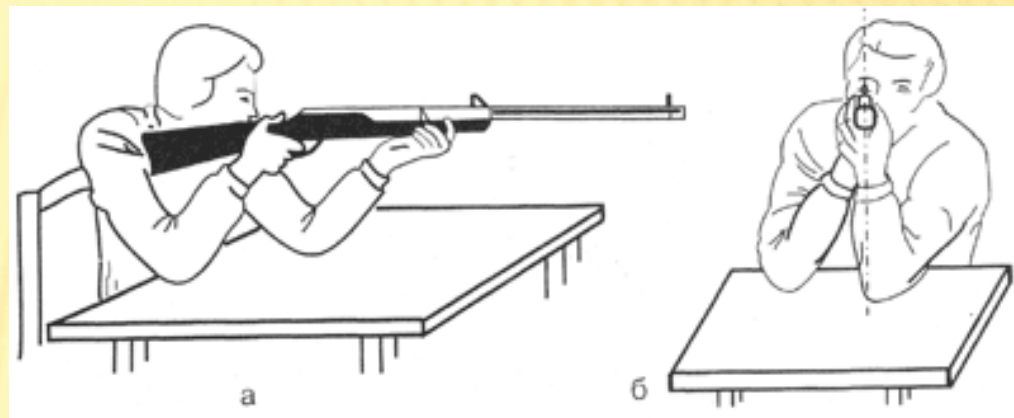


Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

- Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу 10 мин. Время на подготовку 3 мин.



- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия производится из положения стоя или сидя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м. (5 м. – для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.



Плавание на 10, 15, 25, 50 метров.

Проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоёмах.

Допускается стартовать с тумбочки, бортика или воды. Способ плавания – произвольный.



Бег на лыжах 1,2,3,5 км.

Проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных на слабо- и среднепересеченной местности в закрытых от ветра местах.



Туристический поход
с проверкой туристических навыков
Проводится в пеших походах в соответствии с
возрастными требованиями. Для участников
III, VIII-IX ступеней комплекса длина пешего
перехода составляет 5 км.; IV-V, VII ступеней –
10 км.; VI – 15 км.



В туристическом походе проверяются туристические навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.



На каждой ступени необходимо сдавать обязательные виды испытаний и испытания (тесты) по выбору.

Например:

Мальчики 13-15 лет. Должны пройти на бронзовый знак – 6 испытаний, на серебряный 7, на золотой – 8.

Обязательных видов испытаний - 6.

1- бег 60 метров

2- бег 2000 метров на время или 3000 метров без учёта времени

3- прыжок в длину с разбега или с места

4- подтягивание на высокой перекладине

5- поднятие туловища из положения лёжа

6- наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.



5 испытаний по выбору (выбрать можно количество испытаний, необходимые для получения знака ГТО)

- Метание мяча весом 150 грамм
- Бег на лыжах от 3000, 5000 метров
- Плавание 50 м. (без учёта времени на бронзовый и серебряные знаки, за 0.43 сек.-на золотой значок надо проплыть)
- Стрельба из пневматической винтовки на очки
- Туристический поход с проверкой туристических навыков

