

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска
детский сад №29 «Ёлочка»

«Итоги внедрения Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
и перспективы его реализации
среди сотрудников ДОУ»



Инструктор по физической культуре
Диннер Лариса Анатольевна

Указ президента



- 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.

И вновь сдаём мы ГТО

ГТО — это программа физической подготовки, которая существовала не только в общеобразовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Программа ГТО поддерживалась и финансировалась государством, ведь была частью системы патриотического воспитания. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, успев стать частью жизни нескольких поколений наших соотечественников. Сегодня, после 23 лет забвения ГТО возвращается в школы, в высшие учебные заведения, в жизнь каждого гражданина, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости абитуриента.



Знак ГТО на груди у него...



- Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР главной задачей молодой страны. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.
- Для этих целей в 1920 году в Москве создается военно-научное общество (ВНО) .

Развитие ГТО в 30-е годы

Начиная с 1931 года активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желаящие заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.



Популярность комплекса



- Очень быстро спортивно-оборонный комплекс становится популярен. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Проводятся масштабные соревнования на звание Чемпионов комплекса ГТО по отдельным его видам, которые по популярности не уступают Спартакиадам и центральным футбольным матчам сезона.
- Все сдают нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным



- В структуре ГТО помимо значков были удостоверения. Первые значки ГТО были выданы в первый же год существования структуры, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил **Яков Мельников, конькобежец**, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания ГТО число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР, **Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой**.

Нормативные документы

1. Указ Президента Российской Федерации № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Приказ о поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014 -2017годов на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. От 01.12.2014г. №243/1, №1526, №1210.
3. Распоряжение губернатора от 30.06.2014г №1165, об «Утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на период 2014 -2017годов на территории Ханты-Мансийского автономного округа – Югры».



Цели и задачи ГТО

Всего, можно выделить 2 главные задачи ГТО – повышение общего уровня здоровья населения, и создание определенной прослойки в обществе, всегда готовой к военной обороне. Почему был выбран именно такой формат? Во первых, четкая система нормативов создавала соревновательность. Дети, подростки, старались превзойти сразу трех соперников – во первых, своих товарищей, участников соревнований, во вторых нормативы, указанные в таблице для того, чтобы получить значок. И в третьих, свои собственные результаты. Система ГТО являлась мощным стимулом для спорта. Нормативы развивали все группы мышц, увеличивали выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы





Структура комплекса ГТО состоит из **11 ступеней**, включающих возрастные группы граждан *от 6 до 70 лет и старше.*

Для каждой группы утвержден перечень обязательных испытаний и испытаний по выбору, позволяющих объективно оценить уровень развития основных физических качеств (*быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость*) и прикладных навыков и знаний (*туристский поход, плавание, кросс*).

VI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 18 до 29 лет) ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100м (с)	16,5	17,0	17,5	16,8	17,5	17,9
2.	Бег на 2км (мин, с)	10,30	11,15	11,35	11,0	11,30	11,50
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	20	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	14	12	10
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	11	8	13	9	7
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	320	290	270	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	190	175	165
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	47	40	34	40	35	30
7.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	21	17	14	19	16	13
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	18,00	20,00	21,00
	или на 5 км (мин, с)	31,00	35,00	37,00	32,00	36,00	38,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,10	Без учета времени		1,14	Без учета времени	
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
	или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	26-30	25-21	20-15	26-30	25-21	20-15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне»		8	7	6	8	7	6

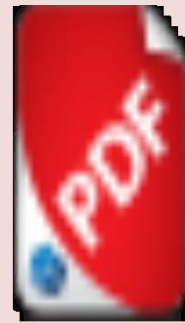
VII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 30 до 39 лет) ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2км (мин, с)	12,00	12,30	12,45	12,30	13,00	13,15
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	12	20	15	12
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	8	6	12	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье(ниже уровня скамьи – см)	9	7	Достать скамью ладонями	6	4	Касание скамьи пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	180	165	150
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	35	30	40	30	25
6.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	19	16	13	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19,00	21,00	22,00	20,00	22,00	23,00
	или на 5 км (мин, с)	33,00	37,00	39,00	34,00	38,00	40,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	Без учета времени		1,30	Без учета времени	
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
	или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «Готов к труду и обороне»		7	7	6	7	7	6

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2км (мин, с)	11,00	13,00	17,00	19,00
	или на 3 км	Без учета времени			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16кг (количество раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	-	-	23,00	25,00
	или на 5 км (мин, с)	37,00	38,00	-	-
	или кросс по пересеченной местности на 2 км*	-	-	Без учета времени	
	или кросс по пересеченной местности на 3 км*	Без учета времени		-	-
6.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени			
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	25	25	25	25
	или электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	30	30	30	30
8.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 5 км			
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5	5	5

Алгоритм получение справки



по получение справки.pdf

Перспективы реализации ВФСК ГТО

- Таким образом комплекс ГТО будет являться важным этапом в развитии системы физического воспитания сотрудников, способствующим дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь людей.
- Создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки сотрудников.
- Медицинские комиссии позволят раннюю диагностику болезней и их своевременное лечение.
- При поступлении учащихся в учебные заведения учитывается участники сдачи ГТО.

Викторина о спорте.

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?

2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?

3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?

4. Как называется покров футбольного поля?

5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?

6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?

7. Наказание в спортивных играх.

8. Палка для игры в городки.

9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"

10. Что стремится установить спортсмен?

- Гонка
- Биатлон
- 4 года
- Газон
- Баскетбольный
- 3
- Удаление
- Бита
- Олимпийские игры
- Рекорд

- 11. Спортивный переходящий приз .
- 12. В какой игре используется клюшка и шайба?
- 13. Теннисная площадка.
- 14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
- 15. Она является залогом здоровья
- 16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки
- 17. Специалист по поднятию тяжестей
- 18. Ледовая площадка
- 19. Сколько игроков в футбольной команде?
- 20. Какой вид спорта самый многочисленный?

- Кубок
- Хоккей
- Корт
- Волан
- Чистота
- Гантели
- Штангист
- Каток
- 11
- Волейбол

- 21. Начало пути к финишу.
 - 22. Чего не надо, если есть сила?
 - 23. Инструмент спортивного судьи.
 - 24. Боксерский корт.
 - 25. Спортивный снаряд, который перетягивают.
 - 26. "Бородатый" спортивный снаряд.
 - 27. Танцор на льду.
 - 28. Спортсмен, который ходит сидя.
 - 29. Предки кроссовок.
 - 30. Её должен взять прыгун.
- Старт
 - Ума
 - Свисток
 - Ринг
 - Канат
 - Козёл
 - Фигурист
 - Шахматист
 - Кеды
 - Высоту

- 31. Как часто проводятся Олимпийские игры?
- 32. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С» ?
- 33. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр? (Символ дружбы пяти континентов).
- 34. Страна зимних олимпийских игр 2014?
- 1 раз в четыре года
- Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт
- Символ дружбы пяти континентов
- Россия



Призыв

- Регистрация на сайте ГТО
- Участие сотрудников в нормах сдачи ГТО
- Привлечение родителей для участие норм ГТО
- Участие детей старшего дошкольного возраста в нормах ГТО



Разношу хорошее
настроение!^{инд®}