

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

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания.

Значимость внедрения комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО в нашей стране набирает ход. Новый комплекс существенно отличается от того, что был во времена СССР. Введены несколько новых степеней, включено до 40 различных испытаний. Сдать нормативы смогут на уроках физкультуры в школе и в вузах, на муниципальных соревнованиях, а также по месту работы.

### **Исторический экскурс «Что такое ГТО?»**

*"Готов к труду и обороне СССР" (ГТО)* - всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны. Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991 года. Комплекс включал в себя две части: "БГТО СССР" для учащихся школ с 1 по 8 класс и ГТО для граждан старше 16 лет. Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах.

В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введен новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО:

- 1 "Смелые и ловкие",
- 2 "Спортивная смена",
- 3 "Сила и мужество",
- 4 "Физическое совершенство",
- 5 "Бодрость и здоровье".

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком "ГТО", выполняющие нормативы в течение ряда лет - "Почётным значком ГТО". К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО. Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

### **Нормативные документы**

24 марта 2014 года Указом Президента Российской Федерации № 172 возрожден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания населения, устанавливающей государственные требования к его физической подготовленности и предусматривающей подготовку населения к выполнению и непосредственное выполнение установленных государственных нормативов комплекса ГТО, положение о котором утверждено Правительством Российской Федерации.

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».

На федеральном уровне внедрение комплекса ГТО осуществляется в 3 этапа:

1 этап – организационно-экспериментальный этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций в отдельных субъектах Российской Федерации (с 2014 по 2015 год);

2 этап – этап внедрения комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций страны и других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации (2016 год).

3 этап – этап повсеместного внедрения комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации (с 2017 года).

**Цель комплекса ГТО** - Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

**Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:**

а) Совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физвоспитания в ДОУ;

б) Осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности персонала;

в) Формирование у сотрудников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) Увеличение числа сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом в ДОУ.

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).

Для получения знака отличия комплекса ГТО необходимо выполнить все обязательные испытания и определенное количество испытаний по выбору в зависимости от возрастной группы.

Для тестирования комплекса в Нижневартовске созданы специальные центры тестирования (Спортивные комплексы, комсомольское озеро, стадион)

**Организация тестирования:**

- Участник, желающий пройти тестирование, должен будет направить в центр тестирования заявку.

- Центр тестирования будет принимать заявки, и формировать единый список участников и составлять график проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**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		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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	Туристский походе проверкой туристских навыков на					

	туристских навыков	дистанцию 15 км					
<b>12.</b>	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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		8	7	6	8	7	6

\*Для бесснежных районов страны.

**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		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
<b>1.</b>	Бег на 2км (мин, с)	12,00	12,30	12,45	12,30	13,00	13,15
<b>2.</b>	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
<b>3.</b>	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
<b>4.</b>	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	180	165	150
<b>5.</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	45	35	30	40	30	25
<b>6.</b>	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	19	16	13	-	-	-
<b>7.</b>	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					
<b>8.</b>	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	Без учета времени		1,30	Без учета времени	
<b>9.</b>	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
<b>10.</b>	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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	7	7	6	7	7	6
---	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

### VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		МУЖЧИНЫ		ЖЕНЩИНЫ	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2км (мин, с)	8,50	9,20	13,30	15,00
	или на 3 км	Без учета времени			
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	-	-	19,00	21,00
	или на 5 км (мин, с)	35,00	36,00	-	-
	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**		6	6	6	5

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных

возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

**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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
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			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
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

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество

испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

**Х. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамейку (количество раз)	10	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности *(км)	3	2
6.	Плавание на 25 м	Без учета времени	
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	5

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*Выполнение нормативов ступени во всех группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

**Итоги по сдаче норм ВФСК ГТО за 2015-2017 учебный год  
в МАДОУ г. Нижневартовска ДС №37 «Дружная семейка».**

1. 2015г. - Выступление инструктора по физической культуре на пед.чаше о критериях, нормах и порядке сдачи ВФСК ГТО.

2. 02.11.2016г. – Проведение соревнований по плаванию среди работников муниципальных дошкольных образовательных организаций города Нижневартовска в рамках комплексной Спартакиады.

3. 11.11.2016г. – Проведение соревнований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди работников ДОУ города Нижневартовска в рамках комплексной Спартакиады.

4. 16.11.2016г. – Проведение соревнований «А ты готов к сдаче ГТО?» среди молодых педагогов образовательных учреждений города Нижневартовска.
5. 22.12.2016г. – Проведение городских лично-командных соревнований по стрельбе из речной пневматической винтовки из положения сидя, среди работников ДОУ города Нижневартовска.
6. 24.03.2017г. – Проведение соревнований по лыжным гонкам в зачет XII комплексной Спартакиады среди работников ОУ г. Нижневартовска.
7. 31.03.2017г. – Проведение соревнований «Веселые старты» в зачет XII комплексной Спартакиады среди работников ОУ г. Нижневартовска.
8. 13. 04.2017г. – Проведение соревнований по настольному теннису в зачет XII комплексной Спартакиады среди работников ОУ г. Нижневартовска.
9. 31.10.2017г. - Проведение городских лично-командных соревнований по стрельбе из речной пневматической винтовки из положения сидя, среди работников ДОУ города Нижневартовска.

### **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.

В будущем учебном году планируем участвовать во всех спортивных мероприятиях, направленных на привлечение большего количества желающих сотрудников сдать нормативы комплекса ГТО.