

### Ступени ВФСК "ГТО"

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- I ступень - от 6 до 8 лет;
- II ступень - от 9 до 10 лет;
- III ступень - от 11 до 12 лет;
- IV ступень - от 13 до 15 лет;
- V ступень - от 16 до 17 лет;
- VI ступень - от 18 до 20 лет;
- VII ступень - от 20 до 29 лет;
- VIII ступень - от 30 до 39 лет;
- IX ступень - от 40 до 49 лет;
- X ступень - от 50 до 59 лет;
- XI ступень - от 60 до 69 лет;
- XII - от 70 лет и старше.

### Виды испытаний

Обязательные

Скоростно-выносливость (бег, прыжки), выносливость (ходьба, лыжные прогулки), сила (подтягивание, отжимания), координация движений (танцы, гимнастика), ловкость (шары, обручи).

По выбору

Сила (подтягивание, отжимания), выносливость (ходьба, лыжные прогулки), ловкость (шары, обручи), координация движений (танцы, гимнастика), прыжки, плавание, стрельба, спортивные игры.

### Дифференцированный подход

Метание мяча и диска - только вышележа 6-8 лет;

Рывок, гоним прудуметри для физкультурников от 16 лет 20 лет;

Подтягивание системы упражнения (отжимания), прыжки выполнят только по своему выбору в возрасте от 70 лет.

### Внедрение ВФСК "ГТО"

1. Создание доступных условий;
2. Информирование;
3. Обучение;
4. Популяризация;
5. Интерактивизация.

### Самоподготовка

Уровень подготовлен не менее 140 минут в неделю;

Готовность выполнять в стартовых условиях 4 кругах не менее 120 минут в неделю;

Самостоятельно делаются физкультурой не менее 120 минут в неделю;

Интенсивность деятельности в процессе подготовки физической подготовки не менее 30-100 минут;

В течение недели в индивидуальном порядке выполняются дополнительные задания должны составлять не менее 4 часов.

## Хабаровск

Взлёт

Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 утвержден Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне "ГТО"

Внедрение с 2014 года

### "Инструктор ГТО и ЗОЖ"

- Формирование системы общественных инструкторов ГТО и ЗОЖ
- Внедрение схемы взаимодействия общественных инструкторов ГТО и ЗОЖ на предприятии
- Повышение уровня физической подготовленности населения
- Повышение уровня знаний по вопросам ЗОЖ

### Организационные участники проекта

- ОАО Хабаровская генерация
- Спортивный комитет г. Хабаровска
- Союз деловых женщин - СК "ЗАРЯД"
- Региональное управление ФСКН России по Хабаровскому краю

Активное привлечение новых участников проекта "Инструктор ГТО и ЗОЖ"

### Предлагаемые результаты проекта

- Увеличение количества граждан, занимающихся физической подготовкой, а так же случаи исцеления;
- Углубление взаимодействия по привлечению и подготовке инструкторов ГТО на предприятии;
- Разработка методических материалов по самонаблюдению физической культуры;
- Создание структуры общественных инструкторов ГТО и ЗОЖ;
- Проведение ряда крупных физкультурных мероприятий;
- Создание информационный сайт проекта [www.gta.vzletime.ru](http://www.gta.vzletime.ru)

# Хабаровск



Указ Президента РФ от 24.03.2014  
N 172 утвержден Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
"Готов к труду и обороне "ГТО"

Внедрение с 2014 года

# Внедрение ВФСК "ГТО"



1. Создание доступных условий
2. Информирование
3. Обучение
4. Поощрение
5. Популяризация

## **"Инструктор ГТО и ЗОЖ"**

- **Формирование системы общественных инструкторов ГТО и ЗОЖ**
- **Ведение схемы взаимодействия общественных инструкторов ГТО и ЗОЖ на предприятии**
  - **Повышение уровня физической подготовленности населения**
  - **Повышение уровня знаний по вопросам ЗОЖ**



## Организации- участники проекта

- ОАО Хабаровская генерация
- Спорткомитет г. Хабаровска
- Союз деловых женщин
- СК "ЗАРЯД"
- Региональное управление ФСКН России по Хабаровскому краю

Активное  
привлечение новых  
участников проекта  
"Инструктор ГТО и  
ЗОЖ"

**Активное  
привлечение новых  
участников проекта  
"Инструктор ГТО и  
ЗОЖ"**

# Самоподготовка

- Утренняя гимнастика не менее 140 минут в неделю
- Посещать занятия в спортивных секциях и кружках не менее 120 минут в неделю,
- Самостоятельно заниматься физкультурой не менее 120 минут в неделю,
- Активная деятельность в процессе учебной или трудовой деятельности не менее 90-100 минут.
- В отпускное и каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов



## Предполагаемые результаты проекта

- Увеличение количества граждан, занимающихся физкультурой ежедневно, а не от случая к случаю.
- Отработка механизма по привлечению и подготовке инструкторов ГТО на предприятиях
- Разработка методических материалов по самоподготовке физической культурой
- Создание структуры общественных инструкторов ГТО и ЗОЖ
- Проведение ряда крупных физкультурных мероприятий
- Создан информационный сайт проекта [www.gto.vzlettime.ru](http://www.gto.vzlettime.ru)



## **Ступени ВФСК "ГТО"**

**Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:**

**I ступень - от 6 до 8 лет;**

**II ступень - от 9 до 10 лет;**

**III ступень - от 11 до 12 лет;**

**IV ступень - от 13 до 15 лет;**

**V ступень - от 16 до 17 лет;**

**VI ступень - от 18 до 29 лет;**

**VII ступень - от 30 до 39 лет;**

**VIII ступень - от 40 до 49 лет;**

**IX ступень - от 50 до 59 лет;**

**X ступень - от 60 до 69 лет;**

**XI - от 70 лет и старше.**

## Виды испытаний

### Обязательные

- а) скоростные возможности (челночный бег, бег);
- б) выносливость (бег, смешанное передвижение, скандинавская ходьба);
- в) сила (подтягивание, отжимание, рывок гири 16 кг)
- г) гибкости (наклон вперед)

### По-выбору

- а) развития скоростно-силовых возможностей (прыжок в длину, метание мяча и спортивного снаряда);
- б) развития координационных способностей (метание мяча в цель);
- в) овладения прикладными навыками (бег на лыжах, кросс, плавание, стрельба, турпоход).

## **Дифференцированный подход**

**Метание мяча в цель - только школьники 6-8 лет,**

**Рывок гири предусмотрен для физкультурников от 16 до 59 лет,**

**Выполнение силового упражнения (отжимания) предусматривает опору на спинку стула только в возрасте от 70 лет.**