



***Требования ВФСК ГТО  
к подготовке выпускников школ***

# Нормативные документы

## ➤ **КОНЦЕПЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

➤ Одобрена на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработана с учетом полученных замечаний

## ➤ **ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ**

➤ **Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва**

➤ **ПРИКАЗ МИНСПОРТА РОССИИ ОТ 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).**



# Понятие комплекса



Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- новая программно- нормативная основа системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации



Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации (от 6 до 70 лет)



Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- **нормативная основа**, которая определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.

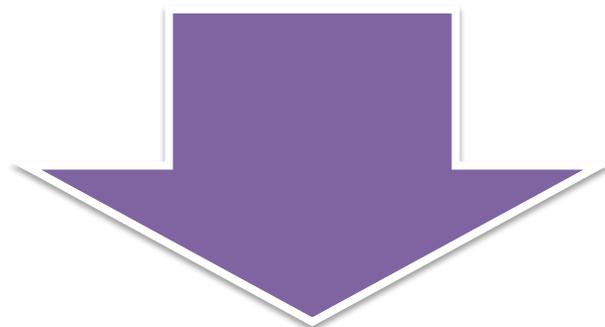


Всероссийский  
физкультурно-  
спортивный комплекс

- **основывается на принципах:**
  - а) добровольность и доступность;
  - б) оздоровительная и личносно ориентированная направленность;
  - в) обязательность медицинского контроля;
  - г) учет региональных особенностей и национальных традиций.



**Цель - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания населения.**

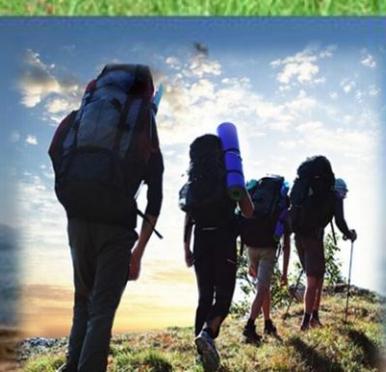


**Определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленные на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.**

# Задачи Комплекса:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.





# Структура

Всестороннее и гармоничное развитие

**ФСК**

Контроль физической подготовки

Нормативно-тестирующая часть

Спортивная часть

Требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений.

Привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом с учетом половых и возрастных групп с целью выполнения нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Виды испытаний (тесты) и нормативы

Требования к оценке знаний и умений в обл. ФКиС

Рекомендации к недельному двигательному режиму

**Нормативы, требования и условия их выполнения для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов)**

Виды многоборий утверждаются Министерством спорта Российской Федерации

# Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

**Состоит из 11 ступеней и включает возрастные группы:**

первая ступень — от 6 до 8 лет;

вторая ступень — от 9 до 10 лет;

третья ступень — от 11 до 12 лет;

четвертая ступень — от 13 до 15 лет;

пятая ступень — от 16 до 17 лет;

шестая ступень — от 18 до 29 лет;

седьмая ступень — от 30 до 39 лет;

восьмая ступень — от 40 до 49 лет;

девятая ступень — от 50 до 59 лет;

десятая ступень — от 60 до 69 лет;

одиннадцатая ступень — от 70 лет и старше.



# ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТЫ) И НОРМАТИВЫ

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

## ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

- испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.



# Принципы формирования мотивации

Дети (до 13 лет)

Родители

Игра

Развитие

Занятость

Молодежь  
(19 - 32 года)

Физическая форма

Форма досуга

Коммуникация

Мода, стиль жизни

Подростки  
(14 - 18 лет)

Самоутверждение

Подражание

Мода

Взрослое население  
(33 - 50 лет)

Физическая форма

Переключение  
внимания

Здоровье

Пример детям

Население старшего  
возраста (от 51 года)

Здоровье

Общение, досуг

