



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



# ГТО – норма жизни



Подготовили :  
инструктор-методист  
МАУ «ФК и С»  
Казакова Е.М.  
2023г.

# ГТО в наши дни

---

---



По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вновь ввели Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

# КОМПЛЕКС ГТО

---

ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне»

# ГТО в XXI веке

---

Цель комплекса – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы - добровольность , доступность и медицинский контроль.



# Ступени для школьников

I ступень	6 - 7 лет	(ДОУ - 1 класс)
II ступень	8 - 9 лет	(2 - 3 классы)
III ступень	10 - 11 лет	(4 - 5 классы)
IV ступень	12 - 13 лет	(6 - 7 классы)
V ступень	14 - 15 лет	(8 - 9 классы)
VI ступень	16 - 17 лет	(10 - 11 классы)



# Ступени ГТО для взрослых

---

VII ступень	18 - 19 лет (СУЗы; ВУЗы)
VIII ступень	20 - 24 лет (СУЗы; ВУЗы)
IX ступень	25 - 29 лет
X ступень	30 - 34 лет
XI ступень	35 лет - 39 лет
XII ступень	40 лет - 44 лет
XIII ступень	45 лет - 49 лет



# Ступени ГТО для взрослых

---

XIV	ступень	50 лет - 54 лет
XV	ступень	55 лет - 59 лет
XVI	ступень	60 лет - 64 лет
XVII	ступень	65 лет - 69 лет
XVIII	ступень	70 лет и старше



# ИСПЫТАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО

---

---

## •Шестиминутный бег

•Челночный бег 3×10 м

•Бег 30, 60, 100 м

•Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м

•Скандинавская ходьба

•Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

•Подтягивание на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах

•Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре о гимнастическую скамью (о сидение стула)

•Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту

•Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье

•Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5, 6 м, метание мяча весом 150 гр. на дальность и метание спортивного снаряда весом 500, 700 гр.

•Рывок гири 16 кг

•Плавание 10, 15, 25, 50 м

•Бег на лыжах, **смешанное передвижение** или кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5 км

•Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя

•Туристский поход с проверкой туристских навыков



# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость



# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.



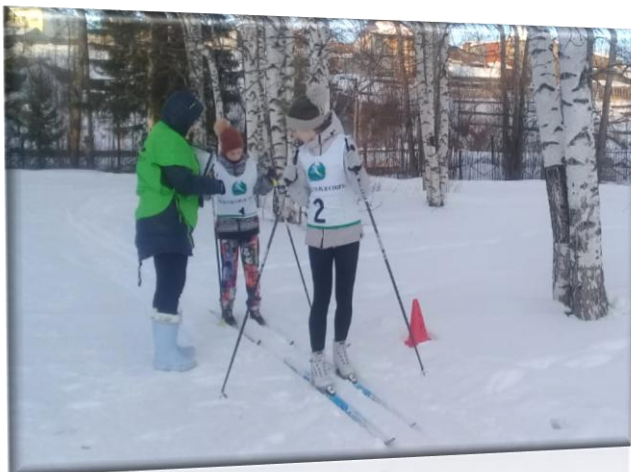
# ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки



# ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

состоят из тестов на координационные способности и прикладные навыки



# Твои 5 шагов до знака



4



Выполнение испытаний

3



Получение медицинского допуска

2

День	Начало	Конец
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		

Заявка на выполнение

1



Регистрация на сайте [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке

# ЗНАКИ ГТО

---

---

Участник, успешно прошедший все испытания комплекса ГТО, получает удостоверение и соответствующий знак отличия: «золото», «серебро» и «бронзу».

Какой именно знак отличия получит участник определяется по худшему результату в любой из дисциплин, т. е. если все нормативы были сданы на "золото", но какой-то один на "бронзу" - участник получает бронзовый знак отличия



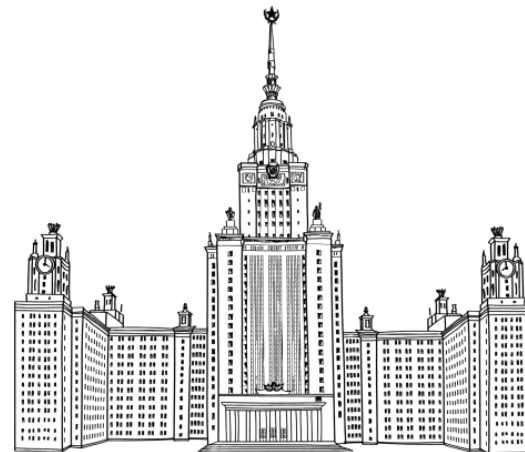
# ЗНАКИ ГТО

## Преимущества наличия знаков отличия комплекса ГТО

Абитуриенты могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ за наличие золотого, серебряного, бронзового знака отличия ГТО.

При этом будет учитываться награда, полученная не раньше последнего года обучения в школе за сдачу нормативов в своей возрастной ступени.

С полным списком испытаний можно ознакомиться на сайте Всероссийского портала Комплекса ГТО.



\*Решение о количестве дополнительных баллов, которые будут начислены при поступлении за предоставление золотого, серебряного или бронзового знака отличия и удостоверения к нему, принимает сам ВУЗ. По вопросам начисления дополнительных баллов мы советуем Вам обратиться в ВУЗ.



Центр тестирования ВФСК ГТО  
**СЕВЕРОУРАЛЬСКИЙ ГО**

**Спасибо за внимание!**

