

# Родительское собрание на тему: (ГТО) «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

История

Что такое ГТО?

Нормативные документы

Цели и задачи

Возрастные группы

Награждение

Принципы

Особенности регистрации

Зачем сдавать ГТО в 21 веке?

Презентацию

Составила учитель  
физической культуры

Майорова Валерия Константиновна

25.02.2022 г.

## Что такое ГТО ?

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

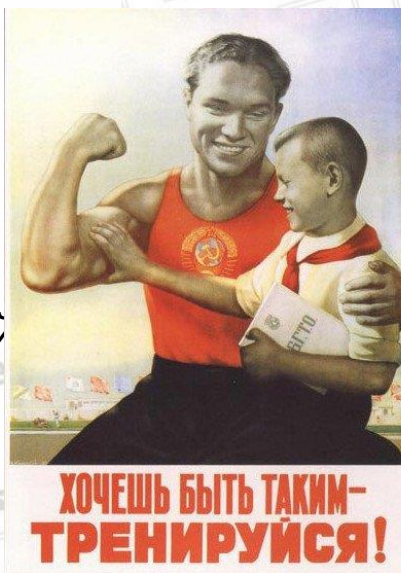


# История



Существовала программа с 1931 по 1991 год. Из истории ГТО

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др. Из истории ГТО







Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».



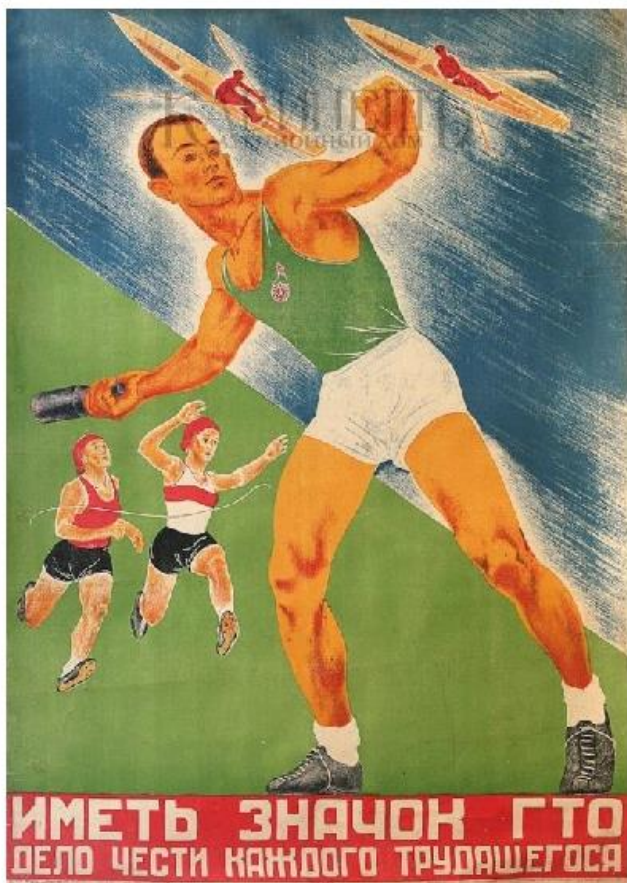
# «ОТ ЗНАЧКА ГТО – К ОЛИМПИЙСКОЙ МЕДАЛИ»

Так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой. «От значка ГТО – к олимпийской медали!»

Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью



# Плакаты ГТО .



**ГТО - путь к успеху!**  
 Ты хочешь успешной карьеры, и быть готовым  
 защитить своих близких?  
 У тебя есть шанс изменить жизнь в лучшую сторону!  
 Приходи и сдай нормативы ГТО, задумайся о будущем!

**ЗАИНТЕРЕСОВАЛСЯ?  
Тогда ДЕЙСТВУЙ!!!**

- Изучи план ▶
- Сдай нормативы
- Получи значок
- Носи его с гордостью

Во: Привлекательность  
 Привлекательность  
 Интуитив  
 Поддержка  
 На свои карьеры, планы и цели  
 Делать и жить  
 По плану  
 Свой план, планы и цели, планы и цели, планы и цели  
 Тренировки, планы и цели, планы и цели, планы и цели, планы и цели, планы и цели

Всего планов и программ ГТО в России более 1000, в том числе и для детей и подростков. Узнать больше о ГТО можно на сайте [gto.ru](http://gto.ru) или позвонив по телефону 8 (800) 100-00-00.

**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ!**  
**ВСТУПАЙТЕ** в физкультурные коллективы,  
 в спортивные секции,  
**ЗАНИМАЙТЕСЬ** повседневной физической  
 культурой и спортом,  
**СДАВАЙТЕ** нормы на звание ГТО!



Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта. К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО

В 90 – е годы, комплекс ГТО был предан забвению, что существенно отразилось на физической подготовке граждан и, в первую очередь, молодежи



# НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Нормативные документы Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 30.12.2015) Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)





24 марта 2014 года президент подписал Указ  
о возрождении программы ГТО

## **Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:**

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



Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

- **добровольность и доступность;**
- **оздоровительная и личностно ориентированная направленность;**
- **обязательность медицинского контроля;**
- **учет региональных особенностей и национальных традиций**

## **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:**

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека
- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).



Обновленная расшифровка ГТО  
звучит как:

**«Горжусь тобой, Отечество!»** Это  
название-призыв оказалось более  
личным, более теплым, в нем  
напрямую упоминается святое для  
русского человека слово  
**«Отечество»**

## **Возрастные группы ГТО Ступени комплекса**

Возрастные категории ступень I школьники 1-2 классов,  
дети 6-8 лет ступень II школьники 3-4 классов,  
дети 9-10 лет ступень III школьники 5-6 классов,  
дети 11-12 лет ступень IV школьники 7-9 классов,  
дети 13-15 лет ступень V школьники 10-11 классов,  
проф. образование (16 – 17 лет) ступень VI возраст  
физкультурников: 18-29 лет ступень VII возраст  
физкультурников: 30-39 лет ступень VIII возраст от  
40 до 49 лет ступень IX возраст от 50 до 59 лет  
ступень X возраст от 60 до 69 лет ступень XI  
возраст от 70 лет и больше



# НОРМАТИВЫ



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



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

I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



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



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

I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.




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

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

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

**II. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
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» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-ОЦЕНОЧНЫХ  
ПРОЕКТОВ

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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНО-ОЦЕНОЧНЫХ  
ПРОЕКТОВ

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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
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» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно  
\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Награждение Физкультурники оцениваются тремя знаками отличия: бронзовым, серебряным и золотым. (Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения) Тем, кто сдавал, но не уложился в нормативы, выдаётся свидетельство участника комплекса ГТО.





www.gto.ru

# Сайт для регистрации

ГТО

РЕГИСТРАЦИЯ НА САЙТЕ - [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

5 шагов :

1  
Выбираем графу "РЕГИСТРАЦИЯ"

2  
Заполняем предложенные формы (Ф.И.О, пол, дата рождения и другое)

3  
Вводим адрес электронного почтового ящика, свой пароль и запоминаем



Учитывая персональные предпочтения, для каждого участника сформирована ступень обязательных и альтернативных спортивных дисциплин

4  
Авторизуемся по ссылке, полученной по электронной почте

5  
Входим на сайт с использованием email и пароля, указанного при регистрации

**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**  
Вы успешно прошли регистрацию и стали участником движения

Выполните нормативы и получите золотой, серебряный или бронзовый знак отличия "ГТО"



## Особенности регистрации

Для регистрации необходимо иметь:

- компьютер с выходом в интернет;
- личную почту

Чтобы зарегистрировать ребёнка, родителям необходимо дать своё согласие.

Каждому зарегистрированному будет присвоен индивидуальный ID-номер



# Алгоритм действий при индивидуальной подаче заявки

**1 ЭТАП - Регистрация на сайте [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru)** (для получения индивидуального уин - номера). Ознакомление с нормативами (тестами).

**2 ЭТАП - Сбор документов:**

- индивидуальный УИН - номер;
- свидетельство о рождении или паспорт, удостоверяющий личность (оригинал + копия);
- медицинская справка (в случае индивидуальной заявки), выданная по результатам медицинского осмотра (обследования), проведенного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 сентября 2010 г., регистрационный № 18428);
- при направлении коллективной заявки от образовательной организации, в которой указана информация об отнесении обучающегося к основной медицинской группе для занятий физической культурой, медицинское заключение для допуска к выполнению нормативов ВФСК ГТО не требуется (п. 34 приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01 марта 2016 года № 134 н);
- справка школьника с фотографией 3x4 см, заверенная подписью директора общеобразовательной организации и печатью, которая ставится на угол фотографии обучающегося;
- согласие (для несовершеннолетних подписывается законными представителями) на обработку персональных данных.

**3 ЭТАП - Явка в Центр тестирования** (павильон ГТО) для регистрации (если не было возможности зарегистрировать) и сдачи документов, а также подачи заявки согласно перечню выбранных видов испытаний соответствующей ступени в соответствии с графиком работы мест тестирования.

**4 ЭТАП - Регистрация участников непосредственно на местах тестирования перед выполнением нормативов** (потребуется документ, удостоверяющий личность участника, для школьников справка с фотографией). Прохождение испытаний ВФСК ГТО.

**5 ЭТАП - Обработка результатов** в Центре тестирования. Размещение результатов на сайтах [www.GTO.ru](http://www.GTO.ru) и [www.dsmm24.ru](http://www.dsmm24.ru) (раздел Центр тестирования).

**6 ЭТАП - Уведомление участников при успешном выполнении нормативов ВФСК ГТО на знак отличия по телефону или электронной почте о месте, времени и дате вручения знака.**



# Зачем сдавать ГТО в 21 веке?

Введение комплекса «ГТО» способствует улучшению физической подготовки жителей и в целом развитию массового спорта. Абитуриенты, имеющие золотой знак ГТО, могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в вуз. А студенты с такими знаками могут претендовать на повышенную академическую стипендию. Окончательное решение принимает администрация учебного заведения.

# ВОПРОСЫ

## Можно ли не сдавать ГТО?

- Участие исключительно по собственному желанию – одно из основных условий проведения этого мероприятия.

## Что будет если сдать ГТО на золото?

- Высшая награда – золотой значок ГТО – дает возможность получить дополнительные баллы при поступлении в высшие учебные заведения. Согласно порядку приема, вузы должны учитывать наличие золотого значка при подсчете баллов. Количество дополнительных баллов определяет образовательное учреждение.

## Можно ли сдавать ГТО каждый год?

- Сдавать нормативы ГТО надо каждый год? НЕТ. Комплекс состоит из одиннадцати ступеней в соответствии с возрастными группами и нормативами по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.



# Что дает значок ГТО детям?

- ❑ Кроме подтверждения уровня физической подготовки, значок ГТО может быть полезен школьникам. Ведь сданные нормы ГТО дают баллы ЕГЭ. Максимально можно получить 10 баллов, но как минимум можно рассчитывать на 1-3 балла.

## Кто освобождается от сдачи норм ГТО?

- ❑ К состязаниям не будут допущены россияне без паспорта и медицинской справки.

## Зачем нужна регистрация на сайте ГТО?

- ❑ Регистрация на сайте нужна для того, чтобы Вашей учетной записи был присвоен ID – номер (УИН), который является уникальным идентификатором в АИС ГТО, позволяющим выполнять нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО в официальном режиме.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

**ДО СВИДАНИЯ**

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

