



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

*Презентацию  
подготовила  
Майорова Валерия  
Константиновна*

**Родительское собрание на тему:  
Выполнение нормативов Всероссийского  
Физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

# Подготовка обучающихся к выполнению нормативов

Работа по подготовке обучающихся в образовательных учреждениях к выполнению нормативов ВФСК ГТО

(Деятельность учителя физической культуры)

1. Организация работы по регистрации обучающихся (заполнение на Всероссийском интернет – портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru) и получение индивидуального номера участника ID-номер (УИН)).
2. Организация работы по получению согласия родителей на обработку персональных данных ребенка при выполнении нормативов Комплекса ГТО (по универсальной форме, которая будет опубликована на сайте).
3. Подготовка индивидуальных планов выполнения нормативов Комплекса ГТО на каждого учащегося, на основе которых формируется заявка в Центр тестирования на участие класса в выполнении нормативов Комплекса ГТО.
4. Работа по агитации и пропаганде Комплекса ГТО среди обучающихся.
5. Ознакомление с видами испытаний (тестами), техникой их выполнения и нормативами Комплекса ГТО.
6. Обучение правильному выполнению испытаний (тестов) Комплекса ГТО.
7. Прием в тестовом режиме нормативов Комплекса ГТО в рамках уроков физической культуры.
8. Взаимодействие с муниципальными Центрами тестирования.

К выполнению нормативов ГТО среди обучающихся в общеобразовательных учреждениях допуск определяется на основании принадлежности к медицинской группе для занятия физкультурой (Приказ МЗ РФ от 21.12.2012 г. № 1346н)

## **ДОПУСКАЮТСЯ**

- Лица, относящиеся к основной медицинской группе для занятия физкультурой.
- Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе по физкультуре после дополнительного медицинского осмотра.



## **НЕ ДОПУСКАЮТСЯ**

Лица, относящиеся к специальной Медицинской группе «А» и «Б»

# Структура Комплекса ГТО

**I ступень – 6 – 8 лет**

**II ступень – 9 – 10 лет**

**III ступень – 11 – 12 лет**

**IV ступень – 13 – 15 лет**

**V ступень – 16 – 17 лет**

**VI ступень – 18 – 29 лет**

**VII ступень – 30 – 39 лет**

**VIII ступень – 40 – 49 лет**

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

**IX ступень – 50 – 59 лет**

**X ступень – 60 – 69 лет**

**XI ступень – 70 лет и старше**

Ступень комплекса ГТО — элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различного уровня сложности.

Комплекс ГТО содержит 11 ступеней

**58 видов испытаний (тестов)**

**\*Быстрота**

**\*Выносливость**

**\*Сила**

**\*Гибкость**

**\*Ловкость**

**\*Прикладные навыки**

**Сложность испытаний зависит от возраста участника**

## Нормы ГТО

**I СТУПЕНЬ (от 6 до 8 лет)**

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени			Без учета времени		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени			Без учета времени		
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			Без учета времени		
8	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**		6	6	7	6	6	7

**Будьте внимательны, при выполнении нормативов испытаний (тестов) «по выбору», могут быть предложены «альтернативные» тесты. При выполнении нескольких «альтернативных» нормативов испытаний (тестов) засчитывается выполнение норматива, которое соответствует знаку отличия наивысшего достоинства.**

**Количество выполненных нормативов испытаний (тестов) для получения знака отличия того или иного достоинства зависит от нормативов вашей возрастной ступени (<http://gto.ru/norms>). Обратите внимание, что в каждой такой ступени есть «обязательные» испытания, и испытания «по выбору».**

# *Как мы готовимся к сдаче ГТО*

---

---

Урок

Кружки и секции

Самостоятельная подготовка

**Для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО**

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения), или спортивные залы, фитнес-центры (для взрослого населения).
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), входящих в состав ВФСК ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, Вы непременно можете рассчитывать на успех.

# ***ЗНАК ОТЛИЧИЯ ГТО***

**Участникам, которые успешно сдали спортивные нормативы, выдают знак отличия — бронзовый, серебряный или золотой значок.**

**Знак отличия комплекса ГТО — награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов испытаний (тестов) в виде знаков отличия различного достоинства: бронзовый, серебряный и золотой (по аналогии с медалями в большом спорте) в каждой возрастной ступени комплекса ГТО.**

**Документом, подтверждающим факт вручения знака отличия (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО является Удостоверение к знаку отличия.**

**Удостоверение имеет форму книжки, размером 140×95 мм, с обложкой коричнево-бордового цвета и изображением знака отличия и текстовыми блоками на развороте.**



# Часто задаваемые вопросы

Где я могу увидеть результаты выполнения испытаний Комплекса ГТО?

Результаты испытаний Вы можете посмотреть в личном кабинете в разделе «Мои результаты», а также вы можете скачать официальное мобильное приложение ВФСК ГТО. После выполнения нормативов испытаний результаты оформляются ответственными сотрудниками Центров тестирования, передаются на проверку и вносятся в личные кабинеты граждан. Учитывая, что этот процесс занимает некоторое время, результаты свои в личном кабинете вы сможете увидеть в течение 10-14 дней после тестирования.

Что означают 11 цифр уникального идентификационного номера

Первые 2 цифры – зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО

Вторые 2 цифры – общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки

Оставшиеся 7 цифр – соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.

Где я могу посмотреть какой у меня знак отличия?

Информация о знаке отличия, который будет вручен участнику указана в Вашем личном кабинете.

Нажмите ФИО в правом верхнем углу-с правой стороны указан итоговый знак отличия, который будет присвоен участнику.

Звание и разряд до золотого знака отличия

Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы испытаний (тестов), соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Разряд необходимо предоставлять ДО начала выполнения испытаний

Чем отличается спортивное звание от спортивного разряда

Спортивные звания, к которым относятся «Мастер спорта» и «Мастер спорта международного класса» присваиваются пожизненно. Спортивные разряды, а это «Кандидат в мастера спорта», первый, второй, третий и юношеские разряды, имеют срок действия 3 и 2 года с момента присвоения.



### **Что такое отчетный период?**

**Годовой отчетный период - это время, за которое вы можете выполнить испытания ГТО. Другими словами, это период годности выполненных вами нормативов ГТО.**

**Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.**

**Если же в течении этого календарного года была смена ступени, то факт присвоения знака считается с момента смены ступени.**

- I квартал: с 1 января по 31 марта текущего года;**
- II квартал: с 1 апреля по 30 июня текущего года;**
- III квартал: с 1 июля по 30 сентября текущего года;**
- IV квартал: с 1 октября по 31 декабря текущего года.**

## **Сколько дней можно выполнять нормативы испытаний (тестов) ГТО в рамках одной возрастной ступени?**

Выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной группе в ступени комплекса можно в течение одного календарного года.

Согласно методическим рекомендациям, опубликованным на сайте GTO.ru, в один день возможно выполнить три-четыре вида нормативов испытаний (тестов). Помните, что, в первую очередь, Вы сами должны быть заинтересованы в успешном выполнении нормативов испытаний (тестов), чтобы показать лучший результат.

Соответственно, составляя индивидуальную карту участия в комплексе ГТО, важно грамотно подойти к вопросу распределения нагрузки на Ваш организм.

## **Я хочу выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день, это возможно?**

Выполнить все нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО в один день невозможно. Необходимо понимать, что у вас есть только одна попытка при выполнении одного норматива.

## **Когда я смогу получить знак отличия?**

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов нормативов испытаний (тестов) в пределах вашей возрастной ступени. Представление к награждению знаков отличия организуется по итогам каждого календарного квартала центром тестирования, после чего издается приказ регионального органа исполнительной власти в области ФКС о награждении серебряными и бронзовыми знаками отличия ГТО, а также приказ Министерства спорта России «О награждении золотыми знаками отличия ВФСК ГТО». Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 2-3 месяца, в связи с чем предусмотрено 4 сессии вручения знаков.

## **Если часть нормативов испытаний (тестов) была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?**

Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из «обязательных» видов нормативов испытаний (тестов) был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные нормативы испытаний (тестов) были выполнены на «золото» или «серебро».

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

