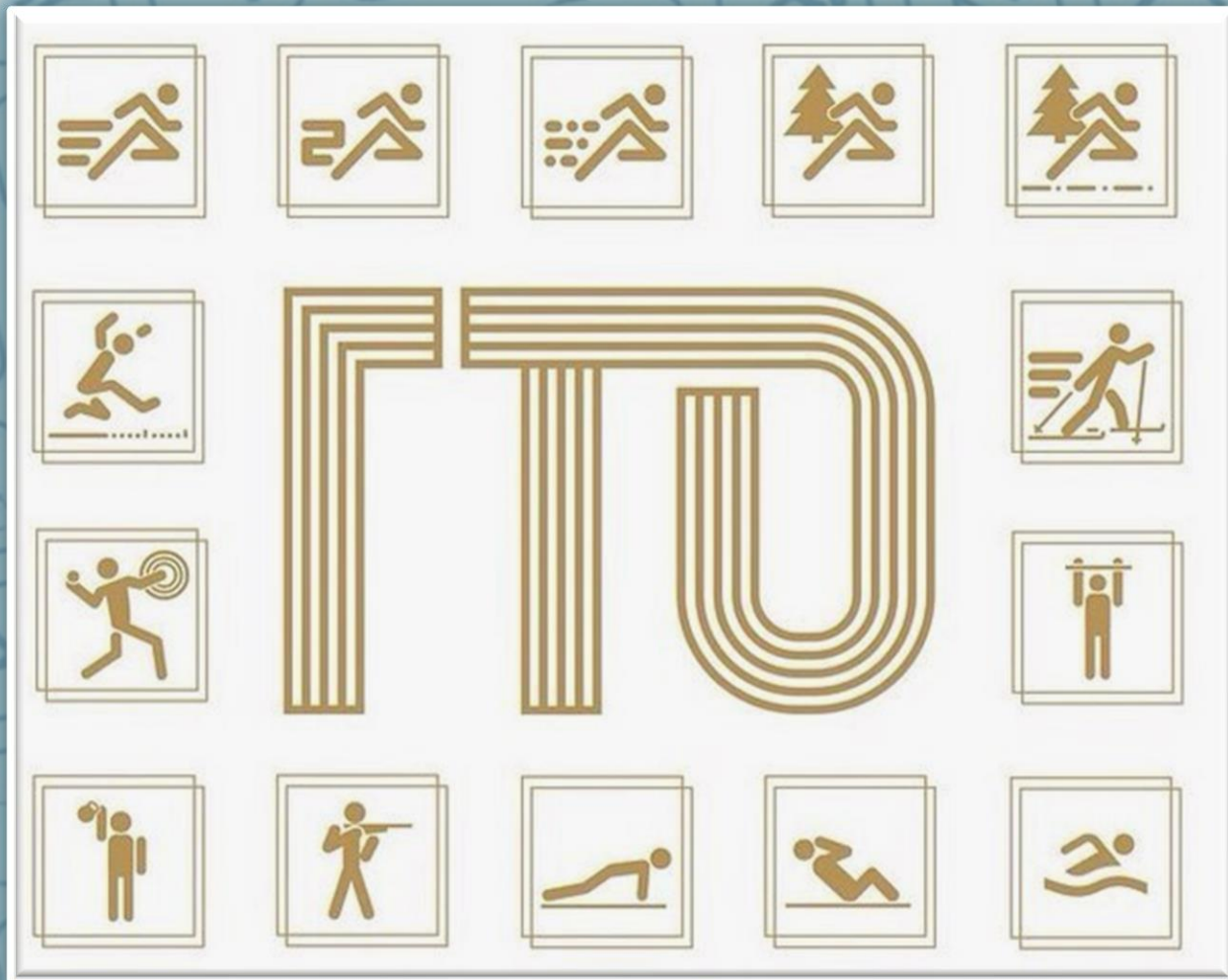


ГТО – путь к здоровью



ГТО – путь к здоровью

Историческая справка

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ СССР» (ГТО) - программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.

Существовала с 1931 по 1991 год.

Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.



ГТО – путь к здоровью

**Историческая
справка**

**Нормативы и требования
комплекса ГТО
периодически изменялись:**

**В 1934 году появился комплекс
БГТО («Будь готов к труду
и обороне»)**

**Изменения вносились
в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах**



ГТО – путь к здоровью



**24 марта 2014 года
Президент Российской Федерации Владимир Путин
подписал Указ Президента Российской Федерации от
24.03.2014 г. № 172 о возвращении системы ГТО.**



**Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
"Готов к труду и обороне" (ГТО) – это
программная и нормативная основа
физического воспитания населения.**

ГТО – путь к здоровью



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

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

Принципы – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.



ГТО – путь к здоровью



ОБНОВЛЁННЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО



ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ от 6 до 7 лет

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ от 8 до 9 лет

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ от 10 до 11 лет

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ от 12 до 13 лет

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ от 14 до 15 лет

ШЕШТАЯ СТУПЕНЬ от 16 до 17 лет

СЕДЬМАЯ СТУПЕНЬ от 18 до 19 лет

ВОСЬМАЯ СТУПЕНЬ от 20 до 24 лет

ДЕВЯТАЯ СТУПЕНЬ от 25 до 29 лет

ДЕСЯТАЯ СТУПЕНЬ от 30 до 34 лет

ОДИННАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 35 до 39 лет

ДВЕНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 40 до 44 лет

ТРИНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 45 до 49 лет

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 50 до 54 лет

ПЯТНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 55 до 59 лет

ШЕШТАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 60 до 64 лет

СЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 65 до 69 лет

ВОСЕМНАДЦАТАЯ СТУПЕНЬ от 70 лет и старше

Структура комплекса включает 18 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения в зависимости от пола и возраста.

ГТО – путь к здоровью



**Обязательные
испытания**
состоят из тестов
на силу, быстроту,
гибкость
и выносливость.

**Испытания
по выбору**
состоят из тестов
на координационные
способности
и прикладные
навыки.

ГТО – путь к здоровью

Обязательные испытания

Бег на короткие дистанции



Дистанция
30 м



Дистанция
60 м



Дистанция
100 м



Бег на длинные дистанции



Дистанция
1 км



Дистанция
1,5 км



Дистанция
2 км



Дистанция
5 км



Наклон вперед



Наклон вперед
из положения стоя
с прямыми ногами
на полу



Наклон вперед
из положения стоя
с прямыми ногами
на гимнастической
скамье



Сгибание-разгибание рук



Сгибание-
разгибание рук
в упоре лежа
на полу



Сгибание-
разгибание рук
в упоре лежа
о гимнастическую
скамью



Сгибание-
разгибание рук
в упоре
о сиденье стула



Подтягивание



Подтягивание
из виса на высокой
перекладине



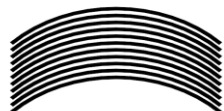
Подтягивание
из виса лежа на низкой
перекладине



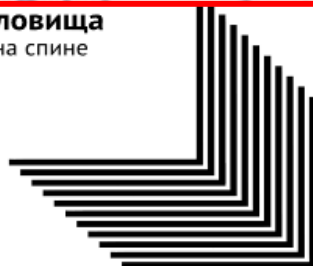
ГТО – путь к здоровью

Испытания по выбору

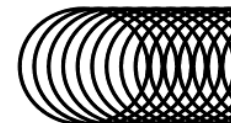
**Прыжок в длину
с места**
толчком двумя ногами



Поднимание туловища
из положения лежа на спине



Метание



Метание
мелко
весом 150 г



Метание
спортивного
снаряда
весом 500 г



Метание
спортивного
снаряда
весом 700 г



Плавание



Дистанция
50 м



Дистанция
10 м,
без учета
времени

ГТО – путь к здоровью

От значка ГТО –
к олимпийской
медали!



ГТО

От значка ГТО – к олимпийской медали!

С 1 января 2025 года наличие учетной записи на портале «Госуслуги»- обязательное условие для входа в личный кабинет участника комплекса ГТО. К учетной записи должен быть прикреплен УИН-номер (уникальный идентификационный номер) участника ГТО

Вход в личный кабинет ГТО

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

Ваш УИН

Уважаемый участник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», рады приветствовать вас в личном кабинете участника!

Чтобы начать прохождение испытаний и следить за изменениями, ответьте на следующий вопрос:

Есть ли у вас действующий УИН участника?

☒ Да ☐ Нет

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

Подтвердите ваши данные

ФИО
Серебrenникова Анастасия Александровна

Дата рождения
18.02.1995

Адрес регистрации
г. Москва, ул. Большая грузинская, д.3

СНИЛС
123-456-789 01

Если вы нашли ошибку в данных, то необходимо перейти в Госуслуги и отредактировать ваши персональные данные

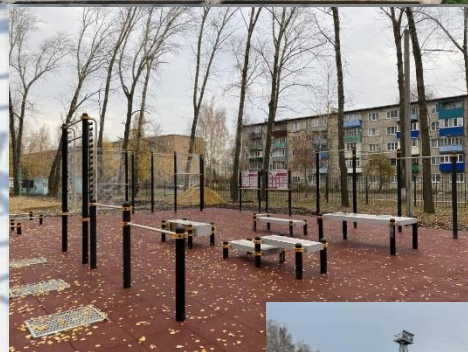
Назад Подтвердить

ГТО – путь к здоровью



В Каменском районе на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Дорожник» г. Каменки Каменского района Пензенской области в 2015 году создан муниципальный Центр тестирования физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Созданы условия по оказанию консультационной и методической помощи населению в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта



В Центральном парке культуры и отдыха в 2022 году по национальному проекту «Демография» открылась новая спортивная площадка ГТО: турники, наклонные скамьи, гимнастические брусья.

Итоги реализации комплекса ГТО в Каменском районе

Зарегистрировано в Каменском районе-

12 125 человек.

Приняло участие -861 человек.

**Выполнили нормативы на знаки отличия-
799 человек:**

- золотой знак -309 человек;
- серебряный знак -312 человек ;
- бронзовый знак -178 человек.

Физкультурно-спортивные мероприятия по

выполнению нормативов комплекса ГТО :

- районный фестиваль ГТО «На пути к успеху»;
- всероссийская акция «Путешествие по стране ГТО»
- районный фестиваль чемпионов ВФСК ГТО «Игры ГТО»
- районный фестиваль ВФСК ГТО среди трудовых коллективов Каменского района Пензенской области.
- всероссийская акции «Урок ГТО»



Перспективы развития комплекса ГТО в Каменском районе

1. Вовлечение новых участников комплекса ГТО.
2. Интеграция комплекса ГТО в проводимые на территории мероприятия; проведение знаковых массовых мероприятий (декады, акции, фестивали и др.).
3. Популяризация ГТО среди разных групп населения через информационные кампании в СМИ и социальных сетях.
4. Повышение физической активности населения и формированием здорового образа жизни.

