

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 ?

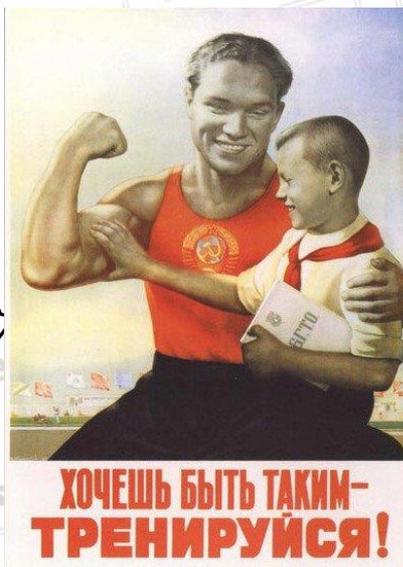
ВФСК ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

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

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 | | |
| | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 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 | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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 | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 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 | | |
| | |  |  |  |  |  |  |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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 | | |
| | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с) | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5,8 | 5,3 |
| 2. | Бег на 1500 м (мин, с) или бег на 2000 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| 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 | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 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) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 270 | 280 | 335 | 230 | 240 | 300 |
| 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)** или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| 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 или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 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

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 (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 и 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»

