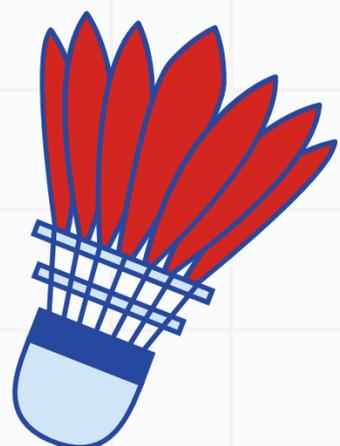
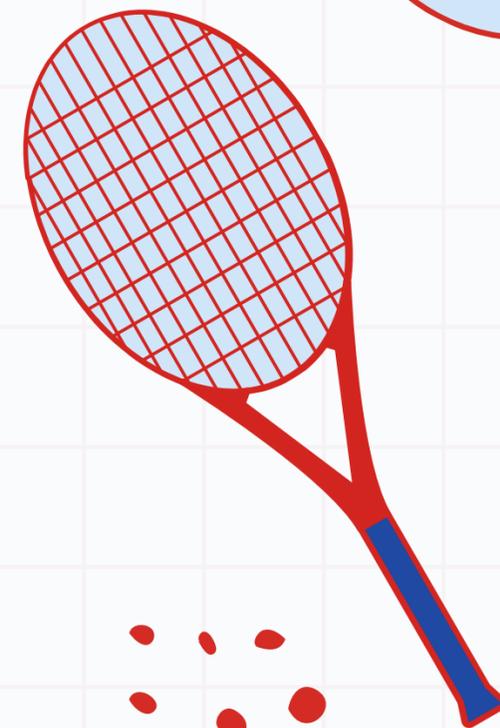
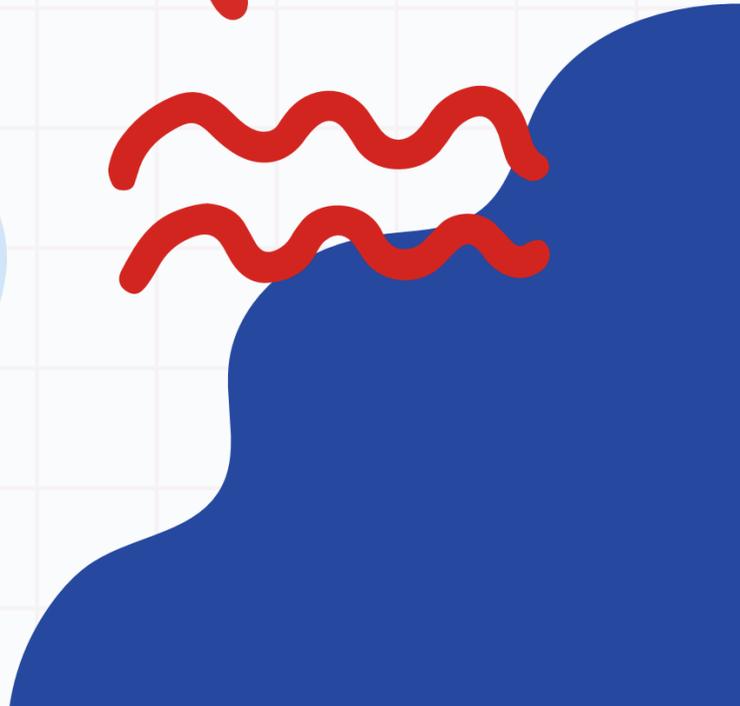


Сдача норм Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса
«Готов к труду и обороне»

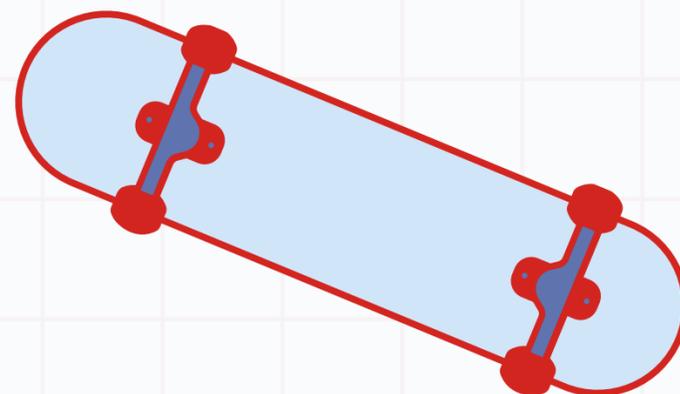


НА БАЗЕ
ГБОУ ШКОЛЫ №1694 «ЯСЕНЕВО»
ИМ. П.М. ФИТИНА



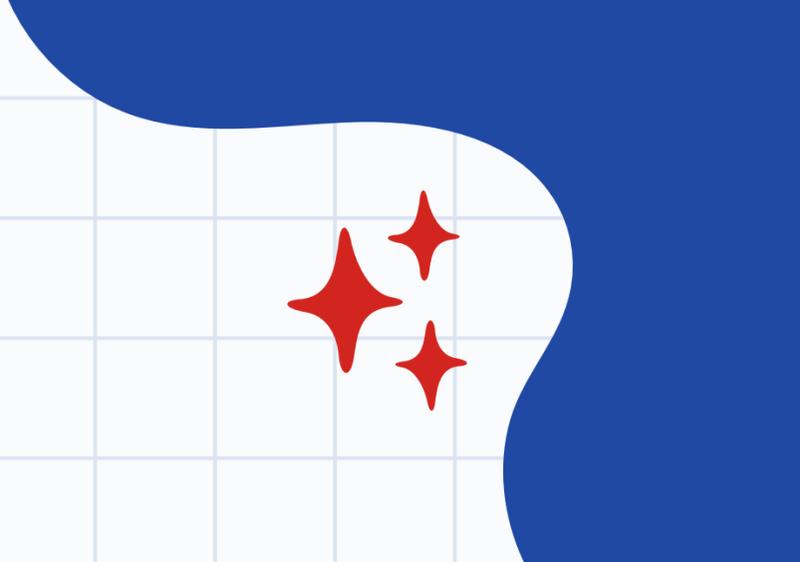
А что такое ГТО?

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. Комплекс ГТО **предусматривает подготовку** к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований **по трем уровням трудности**, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).





**КОМПЛЕКС ГТО СОСТОИТ ИЗ 18 СТУПЕНЕЙ
В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ГРУППАМИ
НАСЕЛЕНИЯ ОТ 6 ДО 70 ЛЕТ И СТАРШЕ И
НОРМАТИВОВ ПО 3 УРОВНЯМ ТРУДНОСТИ,
СООТВЕТСТВУЮЩИХ ЗОЛОТОМУ, СЕРЕБРЯНОМУ
И БРОНЗОВОМУ ЗНАКАМ.**



ГТО для школьников

1 ступень – школьники 6-7 лет

2 ступень – школьники 8-9 лет

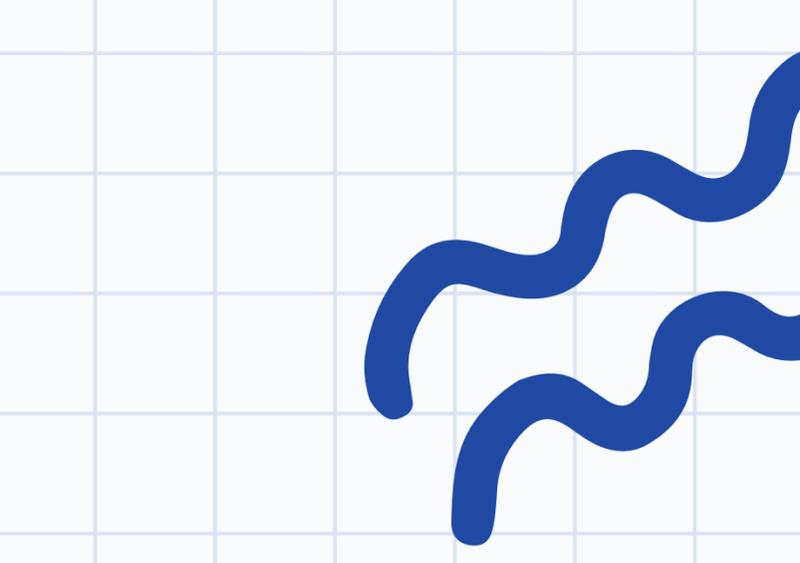
3 ступень – школьники 10-11 лет

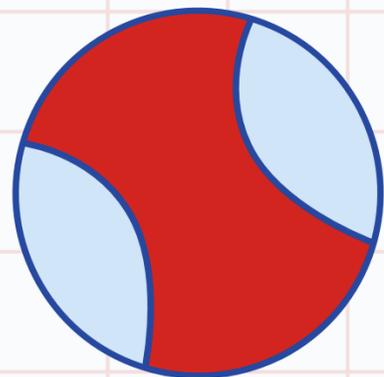
4 ступень – школьники 12-13 лет

5 ступень – школьники 14-15 лет

6 ступень – школьники 16-17 лет

7 ступень – 18-19 лет





Что такое нормативы ГТО?

Количественные значения испытаний комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.

Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний.

Подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Нормативы доступны на официальном интернет-портале комплекса ГТО по адресу GTO.ru в разделе «Нормативы».



Что такое знак отличия ГТО?

По аналогии с медалями в большом спорте это награда, вручаемая участникам за успешное выполнение нормативов определенных возрастных ступеней комплекса ГТО.

Знаки отличия бывают бронзового, серебряного и золотого достоинств в каждой возрастной ступени.

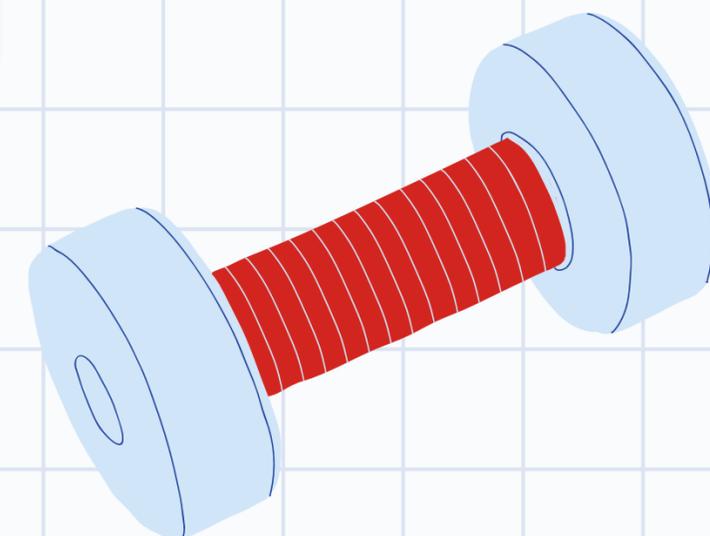


Сдача норм ГТО проходит:

ШКОЛЬНЫЙ
СТАДИОН



СПОРТИВНЫЙ ЗАЛ
ШКОЛЫ



Чтобы сдать нормы ГТО в школе, нужно:

1 шаг:

Зарегистрируйся на сайте WWW.GTO.RU и получи **индивидуальный идентификационный номер (УИН)**.
Важно! На личной странице обязательно должна быть фотография



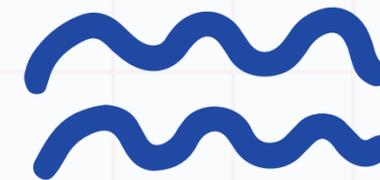
Чтобы сдать нормы ГТО в школе, нужно:

2 шаг:

Получи в поликлинике медицинскую справку о допуске к сдаче норм ГТО (к сдаче нормативов ВФСК ГТО допускаются учащиеся основной группы здоровья).

Помни, что срок действия справки

1 год.



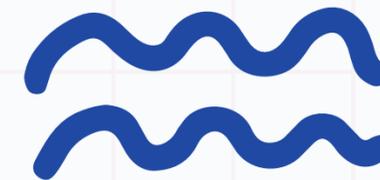
Чтобы сдать нормы ГТО в школе, нужно:

2 шаг:

Получи в поликлинике медицинскую справку о допуске к сдаче норм ГТО (к сдаче нормативов ВФСК ГТО допускаются учащиеся основной группы здоровья).

Помни, что срок действия справки

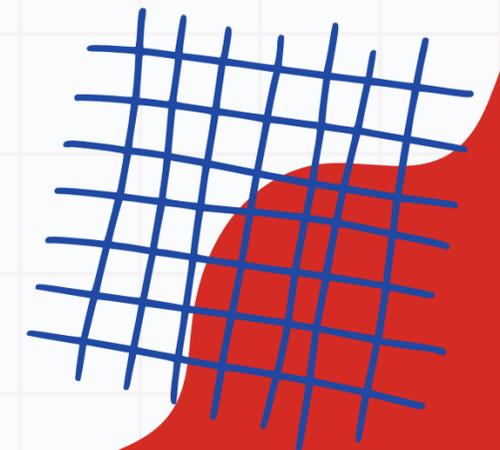
1 год.



Чтобы сдать нормы ГТО в школе, нужно:

3 шаг:

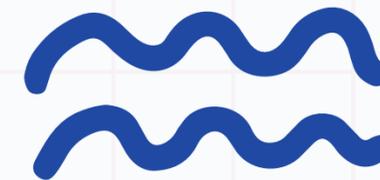
Родители или законные представители должны **ПОДГОТОВИТЬ КОПИЮ свидетельства о рождении и согласие на обработку персональных данных**



Чтобы сдать нормы ГТО в школе, нужно:

4 шаг:

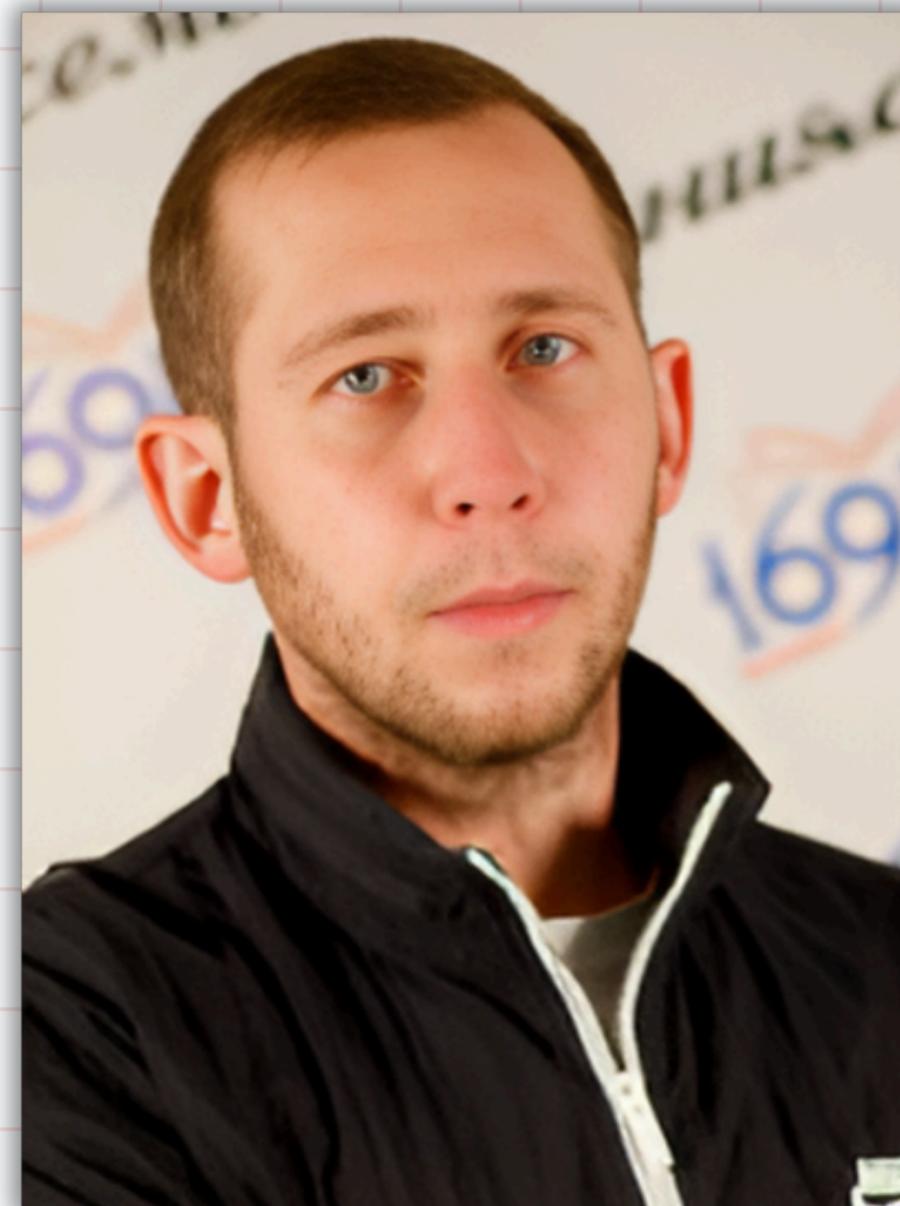
Обратись к своему учителю физкультуры, который **поможет сформировать** индивидуальный график или план подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов), **входящих в состав ВФСК ГТО.**



Ответственный за сдачу ГТО в ГБОУ Школа 1694 "Ясенево" им. П.М. Фитина

Учитель физической культуры
Хорошилов Сергей Сергеевич

учитель высшей категории,
награжден золотым знаком
отличия ВФСК "ГТО", 2023 год.



Правила для успешной сдачи ГТО

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать уроки физической культуры (для учащихся всех форм обучения).
3. Стремиться к достижению своей цели.





Дополнительную информацию
вы можете получить на
официальном сайте
ВФСК «Готов к труду и обороне»

WWW.GTO.RU

