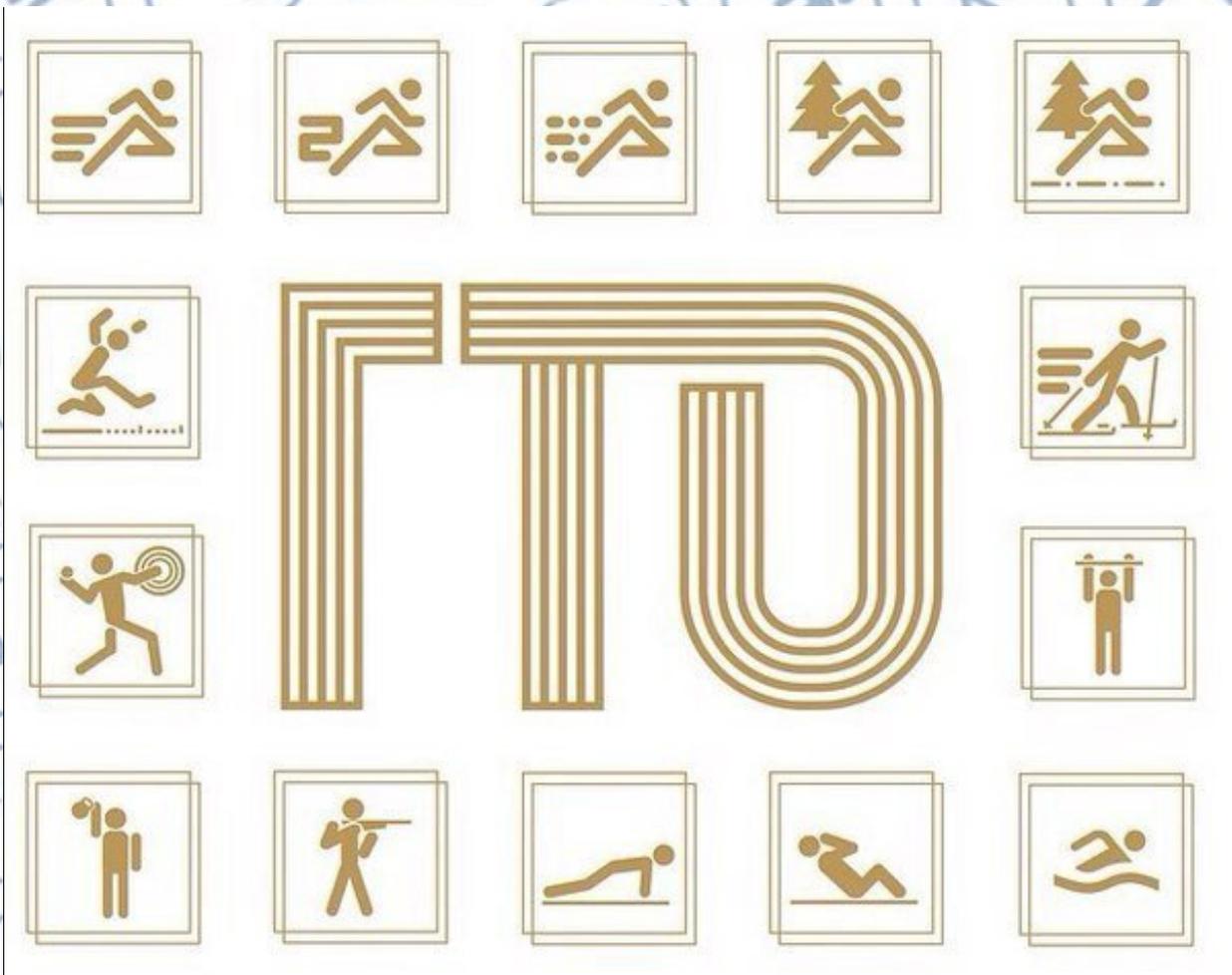


# ГТО – путь к здоровью



# 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

**ШЕСТАЯ 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

**ШЕСТНАДЦАТАЯ 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



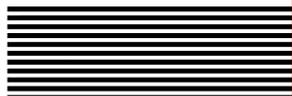
**Обязательные испытания** состоят из тестов на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**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  
3 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

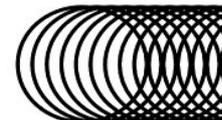
**Прыжок в длину с места**  
голчком двумя ногами



**Поднимание туловища**  
из положения лежа на спине



**Метание**



Метание  
меча  
весом 150 г



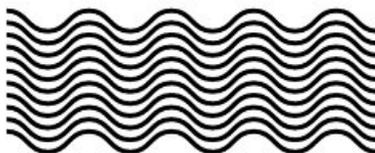
Метание  
спортивного  
снаряда  
весом 500 г



Метание  
спортивного  
снаряда  
весом 700 г



**Плавание**



Дистанция  
50 м



Дистанция  
10 м,  
без учета  
времени



Дистанция  
15 м,  
без учета  
времени



Дистанция  
25 м,  
без учета  
времени



Дистанция  
50 м,  
без учета  
времени



**Бег на лыжах**



Дистанция  
1 км



Дистанция  
2 км



Дистанция  
3 км



Дистанция  
5 км



Дистанция  
1 км



Дистанция  
2 км



Дистанция  
3 км



Дистанция  
5 км



**Туристский поход**

с проверкой туристических навыков



Дистанция  
5 км



Дистанция  
10 км



Дистанция  
15 км



**Стрельба**

из пневматической  
винтовки  
или электронного оружия



Дистанция  
5 м



Дистанция  
10 м



# 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  
Серебrenикова 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.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И  
ЮНОШЕСТВА КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



# **Муниципальный проект «Одаренные дети»**



Цель проекта:

создание условий для выявления, поддержки и личностного развития одарённых детей, с учётом их способностей и интересов и удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей



## Задачи:



- развитие и реализация индивидуальных возможностей личности через занятия в системе дополнительного образования;
- создание условий для всестороннего развития учащихся;
- предоставление учащимся дополнительных возможностей для освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- разработка индивидуальных образовательных траекторий для учащихся;
- расширение возможности неформального общения, проявления и развития лидерских качеств личности;
- организация занятости учащихся в каникулярное время на основе сочетания обучения и активных форм отдыха;
- оказание помощи родителям в вопросах обучения и воспитания одарённых детей.

# Работа по проекту реализуется по направленностям:

- художественная;
- техническая;
- физкультурно-спортивная;
- естественнонаучная;
- социально-гуманитарная;
- туристско-краеведческая



## Формы работы :

- очно-заочная школа;
- мастер-классы;
- творческие лаборатории;
- конкурсы;
- фестивали;
- соревнования;
- научно-практические конференции;
- акции;
- выставки;
-

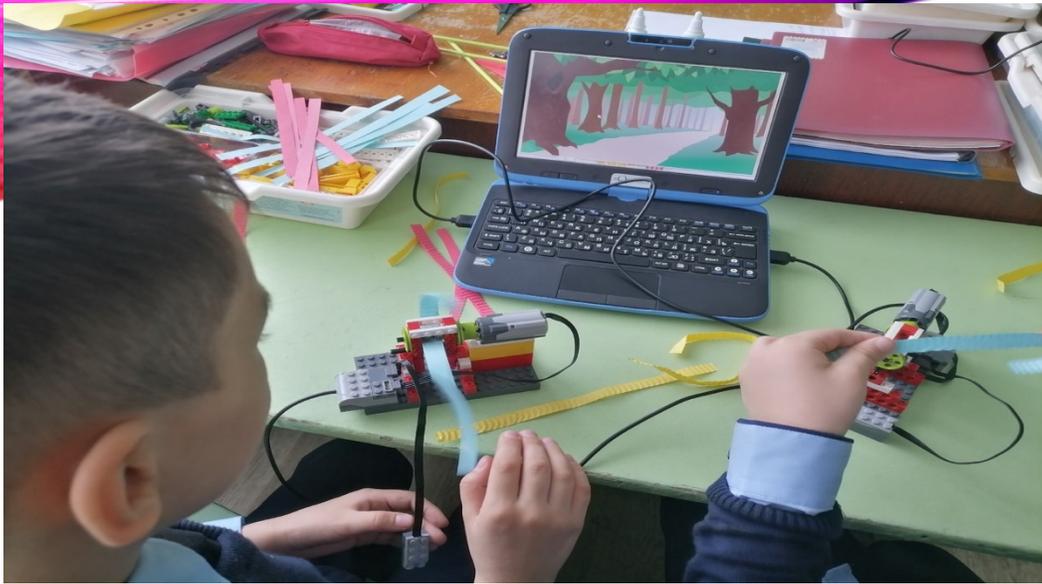
# Работа в очно-заочной школе для одаренных детей «Путь к успеху»





# Развитие технического творчества





# Физкультурно-спортивная направленность



Шахматный клуб  
«Белая ладья»



# Социально-гуманитарная направленность



# Туристско-краеведческая направленность



# Естественно-научная направленность





# Наши достижения



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
КАМЕНСКОГО РАЙОНА



# Муниципальный проект «Служу России»





**Цель:**

**совершенствование работы  
по патриотическому,  
духовно-нравственному и гражданскому  
воспитанию молодёжи  
Каменского района**





## **Задачи:**

- привлечение учащихся образовательных организаций к регулярным занятиям военно-прикладными видами спорта и физической культурой;
- активное включение учащихся в процесс формирования здорового образа жизни;
- психологическая подготовка к преодолению трудностей, выработка навыков и способности действовать в экстремальных ситуациях



# Районная военно-спортивная игра "Служу России"

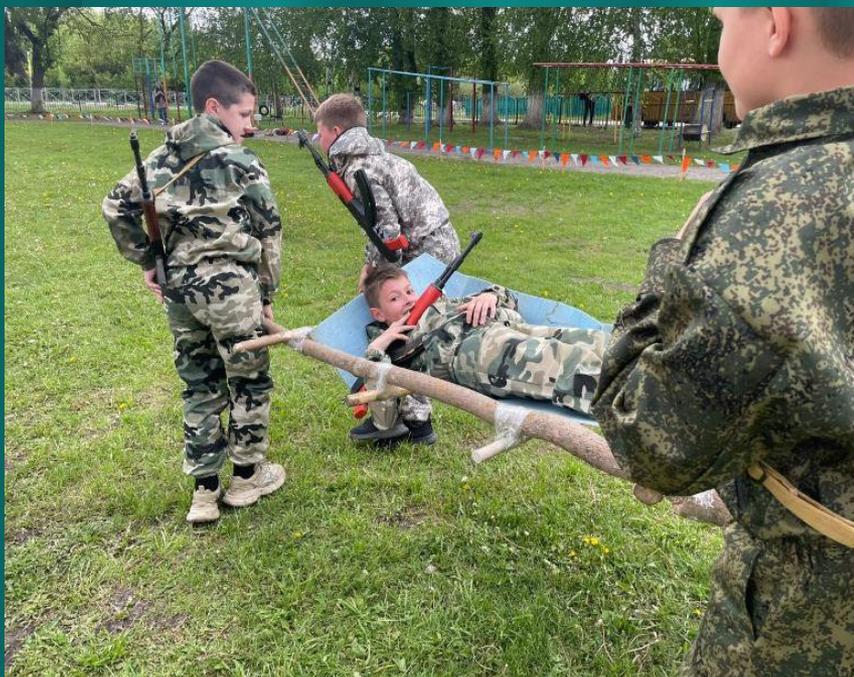


# Дистанция «Смотр строя»





# Дистанция «Оказание первой медицинской помощи»





# Дистанция «Полоса препятствий «Атака»»





# Дистанция «Равнение на героев»





# Дистанция «Неполная разборка -сборка автомата ММГ АК-74»





# Дистанция «Надевание общевойскового защитного комплекта (ОЗК)»





# Дистанция «Снаряжение магазина патронами к ММГ АК-74»



# Дистанция «Огневая»





# Награждение победителей и призеров игры

