



**Готов к труду и обороне —
программа физкультурной подготовки в
общеобразовательных,
профессиональных и спортивных
организациях , основополагающая в
единой и поддерживаемой
государством системе патриотического
воспитания молодежи**



**Президент РФ Путин В.В.
Подписал указ № 172 от 24.03.2014 г.
Указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном
комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**



УКАЗ

ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований



2 100016 16285 8



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



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



Структура Комплекса ГТО

I ступень - 6-8 лет

II ступень - 9-10 лет

III ступень - 11-12 лет

IV ступень - 12-15 лет

V ступень - 16-17 лет

VI ступень - 18-29 лет

VII ступень - 30-39 лет

VIII ступень - 40-49 лет

IX ступень - 50-59 лет

X ступень - 60-69 лет

XI ступень - 70 лет и старше

58 видов видов испытаний (тестов)



быстрота



выносливость



сила



гибкость



ловкость



прикладные навыки





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комплекс ГТО - программная и нормативная основа физического воспитания населения

Основные принципы Комплекса ГТО

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учет региональных особенностей
и национальных традиций





Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2014 г., предусматривает награждение россиян согласно трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО?

1. Вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, питание).
2. Посещать уроки физической культуры, спортивные секции, фитнес-центры.
3. Сформировать индивидуальный график или план подготовки к выполнению испытаний, входящих в состав ВФСК-ГТО. При соблюдении указанных рекомендаций, вы непременно можете рассчитывать на успех.



Твои 5 шагов до знака



1



Регистрация
на сайте www.gto.ru

2



Заявка
на выполнение

3



Получение
медицинского допуска

4



Выполнение
испытаний

5



Вручение знака отличия
в торжественной обстановке

Интернет-портал и Автоматизированная информационная система

www.gto.ru





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Интернет-портал и Автоматизированная информационная система

[новости](#) [как заниматься](#) [направления](#) [история](#) [дзюдо-вайт](#) [гlossary](#) [контакты](#) [вратная связь](#)

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

[ВОРОНОВ ГЛЕБ АНДРЕЕВИЧ](#) [ВЫЙТИ](#)

[УЧАСТНИК ДВИЖЕНИЯ](#) [УЧАСТНИК №15-24-0000093](#) [III СТУПЕНЬ](#)

**ВОРОНОВ ГЛЕБ АНДРЕЕВИЧ**
ВАШ ГТО ID: 15-24-0000093
Красноярский край, 11 лет

[Хочу к награде](#) [Поздравить](#) [Самбо](#) [Редактировать профиль](#)

[Мои дисциплины](#) [Центры тестирования](#) [Мои результаты](#)

БЕГ НА 50 М (С)
Положительный результат - 5.0
Положительный результат - 5.0
[АКТИВ РЕЗУЛЬТАТОВ](#)

Динамика выполнения дисциплины

2014
7.6

2014
7.2

БЕГ НА 1,5 КМ



2. Присвоение ID- номера

XX-XX-XXXXXXX

ID-номер, состоящий из 11 цифр

XX-XX-XXXXXXX

год старта участия в ГТО

XX-**XX**-XXXXXXX

код региона России

XX-XX-**XXXXXXX**

порядковый номер участника
комплекса ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



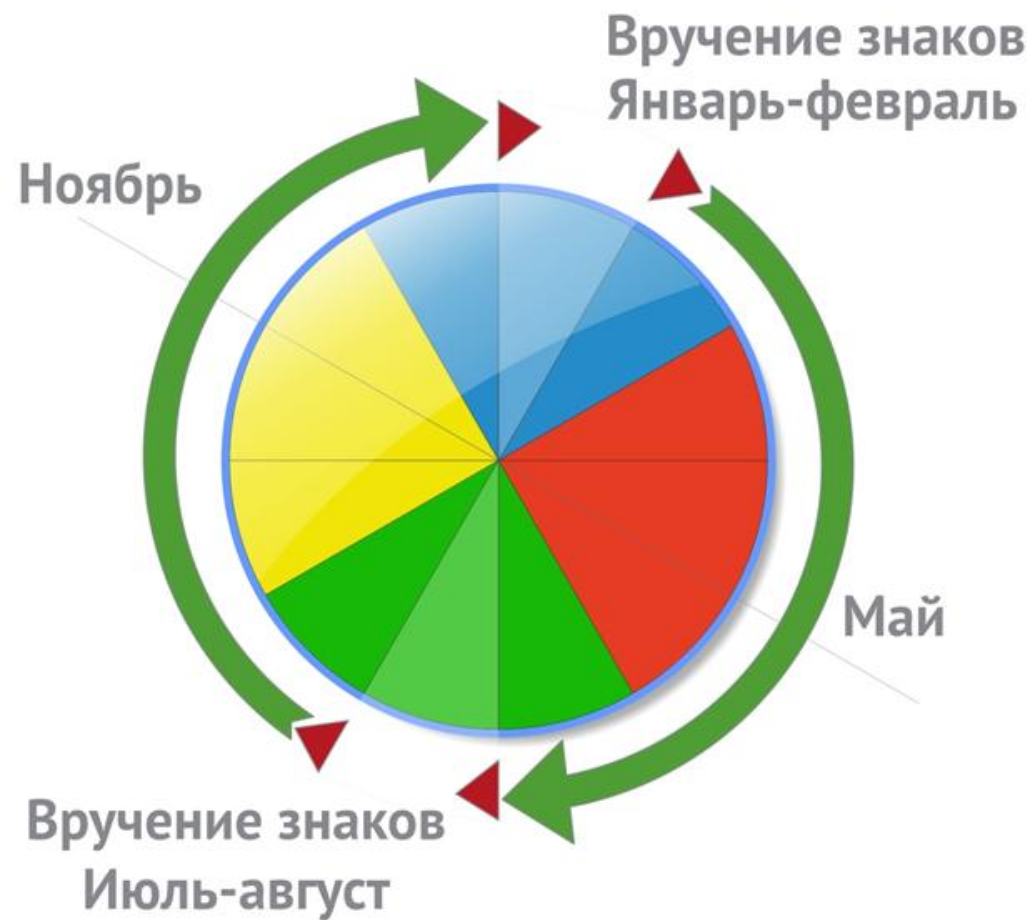
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



Порядок вручения Знаков отличия Комплекса ГТО



Если часть испытаний была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?

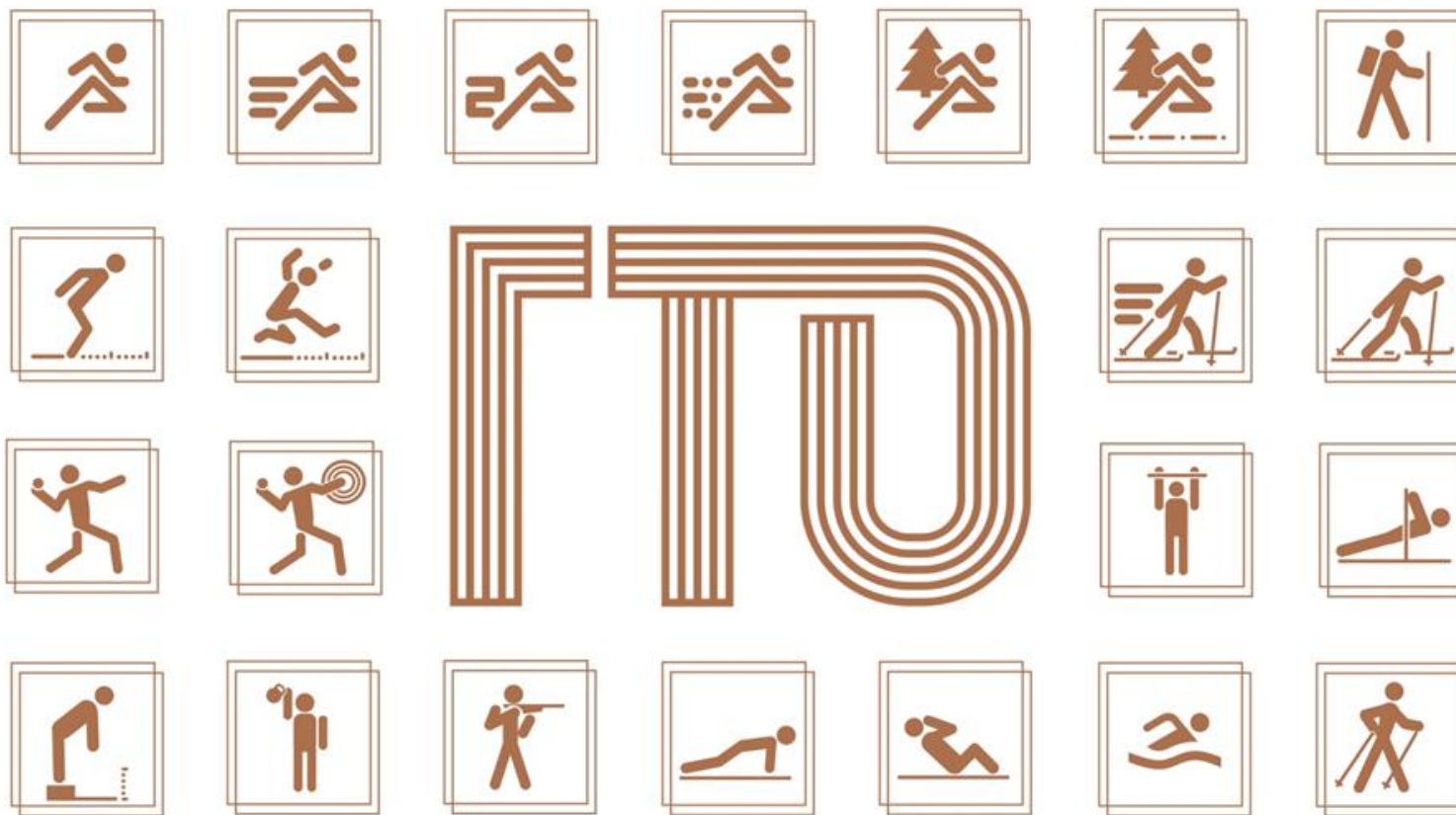
Присвоение знака отличия осуществляется по «нижней планке». Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».

Как получить медицинский допуск? Получите медицинский допуск.

Учащимся основной группы здоровья справку можно получить в медицинском кабинете образовательного учреждения, по итогам ежегодного медицинского осмотра. Если такого медицинского кабинета в образовательном учреждении нет, то нужно сходить в поликлинику для прохождения медицинского осмотра и получения справки-допуска.

Медицинская справка-допуск действительна в течение учебного года! Детям с подготовительной группой здоровья необходимо пройти более глубокий медицинский осмотр и приложить к заявке дополнительную справку-допуск.

Фирменный стиль ГТО



Mail.ru: почта, поиск в инт... X | Mail.ru: почта, поиск в инт... X | Почтовый сервис MOiH... X | ГТО в Самарской области X

vk.com/vfsgk_gto_samobl...
Авиабилеты Я Яндекс AliExpress Б Бронирование оте... La Lameda Рамблер Facebook

Поиск Галина

Назад

- Моя страница
- Новости
- Сообщения
- Друзья
- Сообщества
- Фотографии 1
- Музыка
- Видео
- Игры 2
- VK Pay
- Товары
- Закладки
- Документы
- Реклама

ФОТОКОНКУРС ПУТЬ К УСПЕХУ С ГТО

ГТО в Самарской области
Стань участником движения!

Связаться Вы участник

Информация ФОТОКОНКУРС ГТО!

+7 (846) 212-04-92
<http://samaraoblspport.ru/gto/>
Советской Армии ул., 253а, Самара Подробнее

Написать сообщение
Включить уведомления
Рассказать друзьям
Пригласить друзей
Ещё

Подписаны 18 друзей

Официальная группа ВФСК ГТО в Самарской области -

ВФСК ГТО -
Официальная группа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

vk.com/vfsgk_gto
ронирование оте... La Lameda Рамблер Facebook

Поиск Галина

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

НОРМАТИВ ГТО - норма жизни

ВФСК ГТО

Вы участник

Информация Свежие новости

Официальная группа Федерального оператора комплекса ГТО.

Мы рады ответить на Ваши вопросы в сообщениях сообщества.

Правила участия в комплексе ГТО:
<http://www.gto.ru/feedback>

ВФСК ГТО, Подробнее

Видео 81

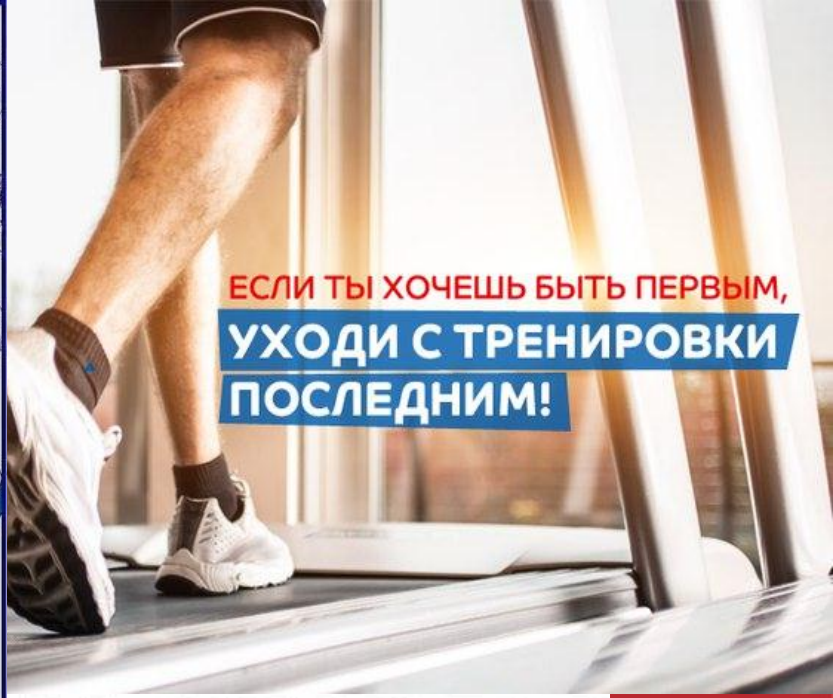
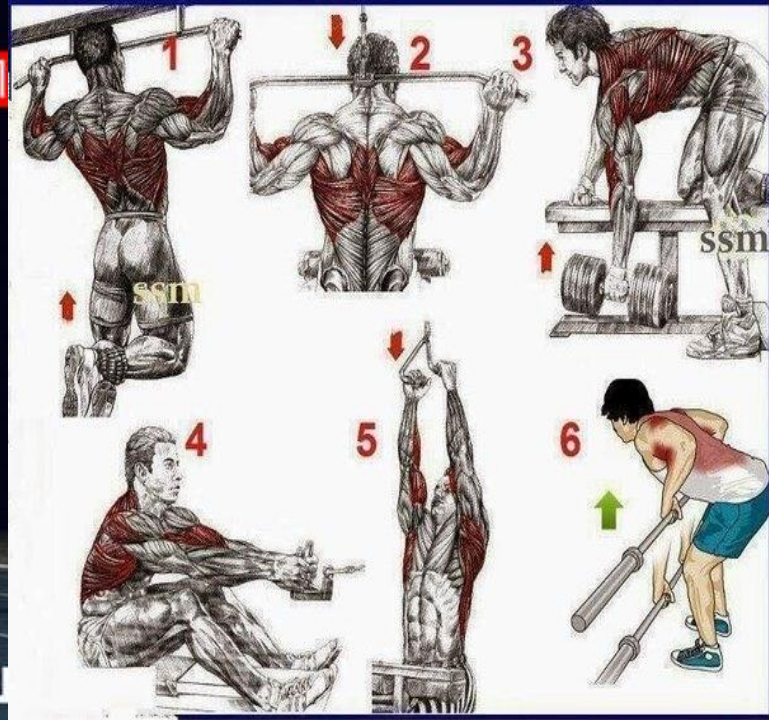
Написать сообщение
Включить уведомления
Рассказать друзьям
Пригласить друзей
Ещё

Подписаны 30 друзей

#ЯЛ



БЕРИ ПРИМЕР С ЛУЧШИХ, И ТЫ УВИДИШ
КАК БУДУТ БРАТЬ ПРИМЕР С ТЕБЯ



ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ПЕРВЫМ,
УХОДИ С ТРЕНИРОВКИ
ПОСЛЕДНИМ!



НЕ ЗНАЕШЬ
С ЧЕГО НАЧАТЬ?
НАЧНИ БЕГАТЬ

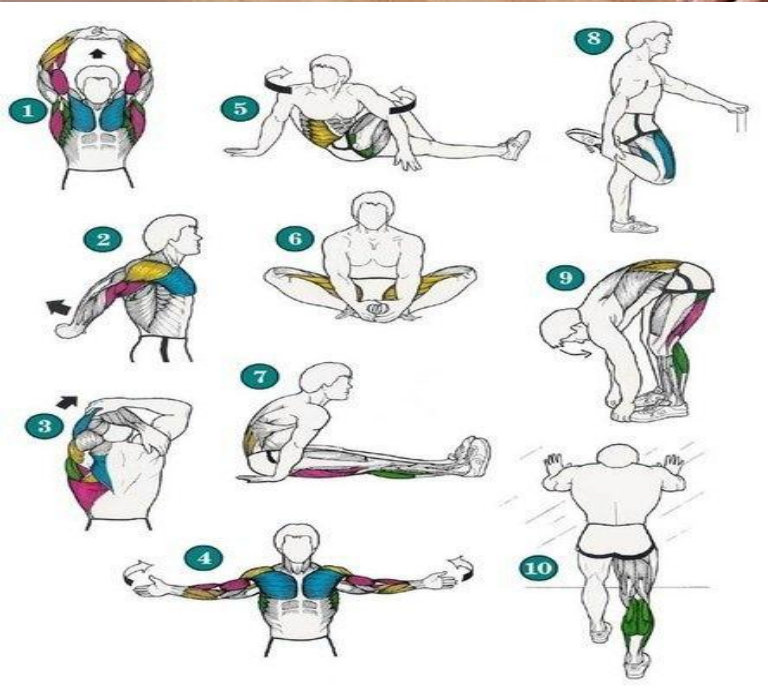


Схема отжиманий от пола

С нуля!

Программа по увеличению отжиманий за 15 недель

Неделя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Подход 1	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65
Подход 2	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65
Подход 3	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 4	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Подход 5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	35	35	35	40	40	40
Всего	80	95	120	125	145	155	180	185	195	215	220	230	250	255	260





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



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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

ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

