Технологический колледж

Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”

Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. В Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

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

ГТО – «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс – программная и нормативная основа физического воспитания населения, устанавливающая требования к уровню его физической подготовленности».

Целью ГТО является :

Приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни.

Задачи:

Массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Родители

Педагоги

Ребенок

Содержание комплекса

нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней (от 6 лет до 70 лет и старше), для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Бронзовый значок

Золотой значок

Серебряный значок

Структура комплекса ГТО (11 ступеней)

XI ступень: 70 лет и старше

X ступень: 60 – 69 лет

IX ступень: 50 – 59 лет

VIII ступень: 40 - 49 лет

VII ступень: 30 - 39 лет

VI ступень: 18 - 29 лет

V ступень: 16 - 17 лет

IV ступень: 13 - 15 лет

III ступень: 11 - 12 лет

II ступень: 9 - 10 лет

I ступень: 6 - 8 лет

Ваши 5 шагов до знака ГТО

1 шаг - Регистрация на сайте www.gto.ru

2 шаг - Получение медицинского допуска

3 шаг - Заполнение заявки в центре тестирования

4 шаг – Сдача испытаний

5 шаг – Вручение знака отличия

НОВАНИЙ!
ГТО

ПЕРЕХОДЯЩИЙ КУБОК
СПОРТИВНОГО ФЕСТИВАЛЯ ВСГУТУ,
ПОСВЯЩЕННОГО ДНЮ ВФСК
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
г. Улан -Удэ

1

ГТО
ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ ВСГУТУ
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

ГТО

ГТО

ВСГУТУ

ГТО

ВСГУТУ

ВСГУТУ

Спасибо за внимание!

Выполнили:
Смирнов Владислав
Белоусов Иван
Голых Елизавета

Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления
Технологический колледж

г. Улан-Удэ
2018