



**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](http://www.gto.ru)

2



Заявка на выполнение

3



Получение медицинского допуска

4



Выполнение испытаний

5



Вручение знака отличия в торжественной обстановке





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Интернет-портал и Автоматизированная информационная система

## www.gto.ru





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# Интернет-портал и Автоматизированная информационная система

The screenshot shows the GTO website interface. At the top, there is a navigation bar with the GTO logo and menu items: [новости](#), [как пользоваться](#), [направления](#), [история](#), [дворовые](#), [гlossary](#), [контакты](#), [взращиваем](#). A user profile dropdown is visible with the name **Воронев Глеб Андреевич** and a **ВЫЙТИ** button.

The main header features the GTO logo and the text: **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**.

The user profile section includes:

- УЧАСТНИК ДВИЖЕНИЯ** | **УЧАСТНИК №15-24-0000093** | **III СТУПЕНЬ**
- ВОРОНЕВ ГЛЕБ АНДРЕЕВИЧ**
- ВАШ ГТО ID: 15-24-0000093**
- Красноярский край, 11 лет
- Buttons: [Хочу кн. книгу](#), [Поздравить](#), [Сменить](#), [Реактивировать профиль](#)
- Navigation tabs: [Мои дисциплины](#), [Центры тестирования](#), **[Мои результаты](#)**

The results section for **БЕГ НА 60 М (С)** shows:

- Положительный результат: 9,8
- Положительный результат: 9,8
- Лучший результат: 9,8
- АКТИВ РЕЗУЛЬТАТОВ

**Динамика выполнения дисциплины**

Год	Результат
2014	9,8
2014	9,8

Below this, the section for **БЕГ НА 1,5 КМ** is partially visible.



## 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



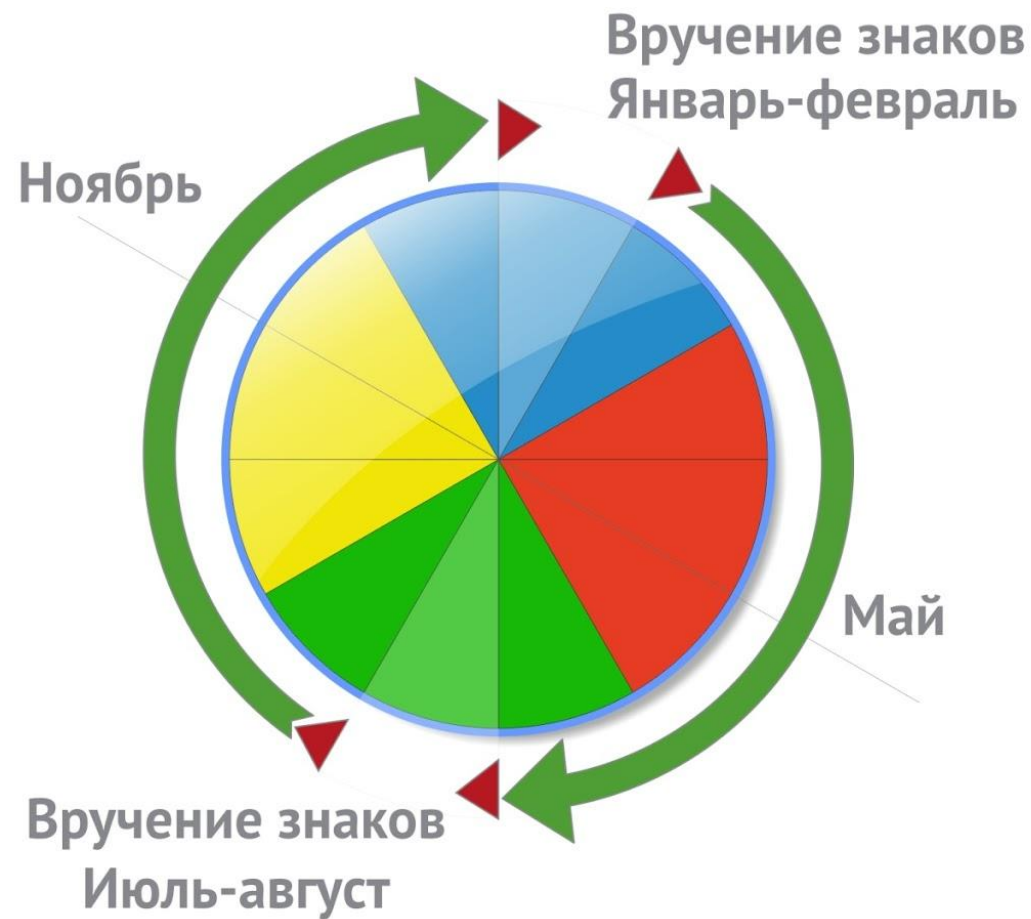
Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ



# Порядок вручения Знаков отличия Комплекса ГТО

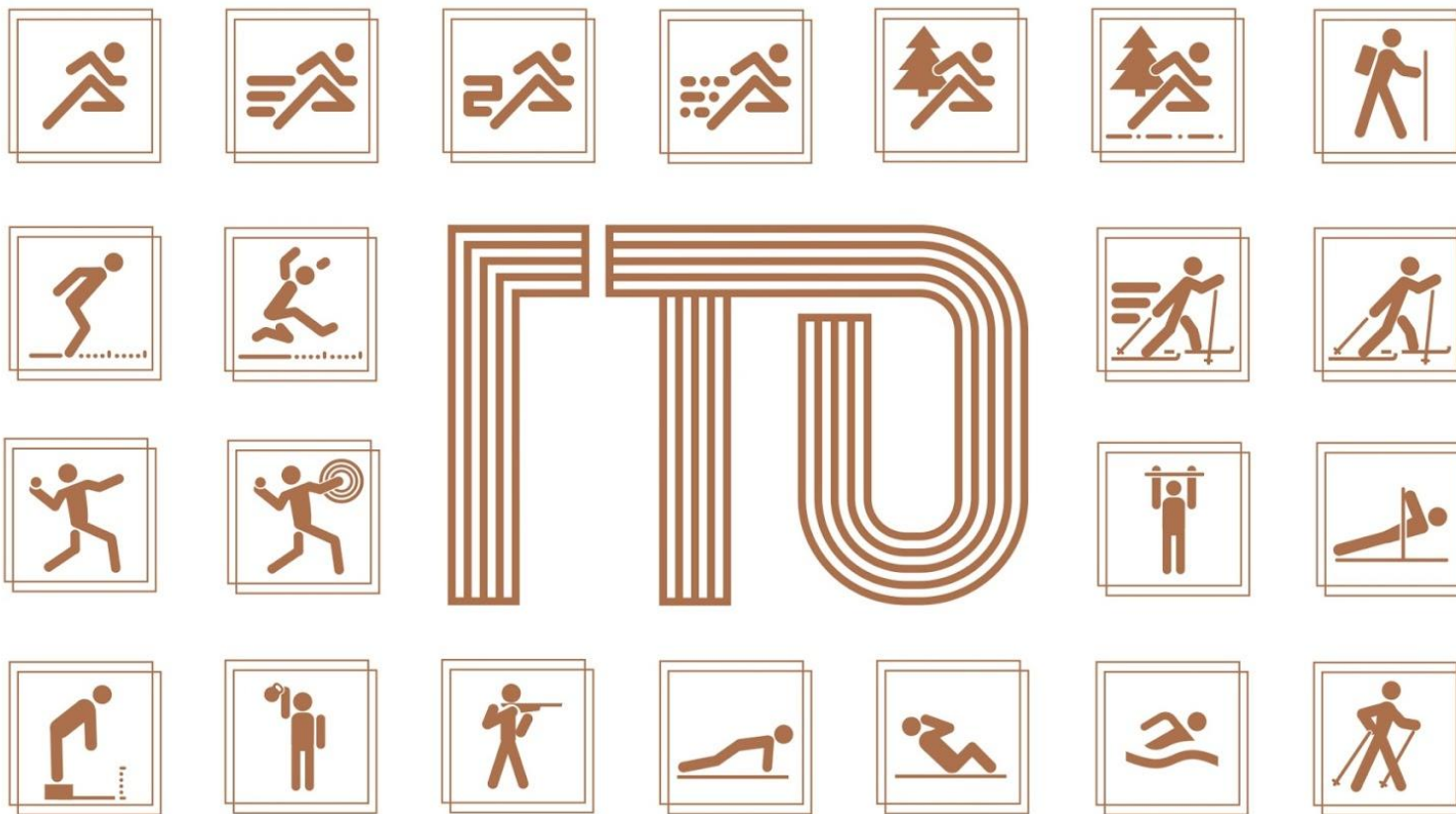


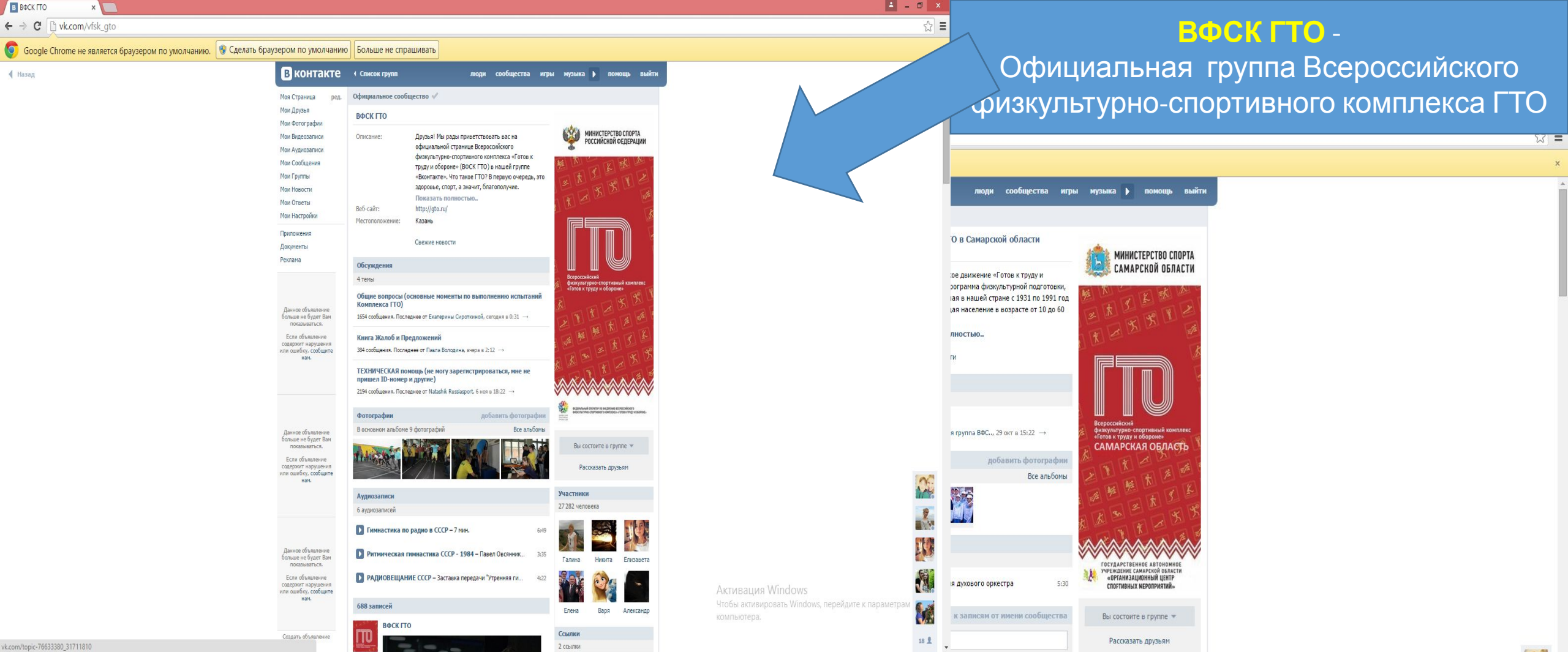
**Если часть испытаний была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?**

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».

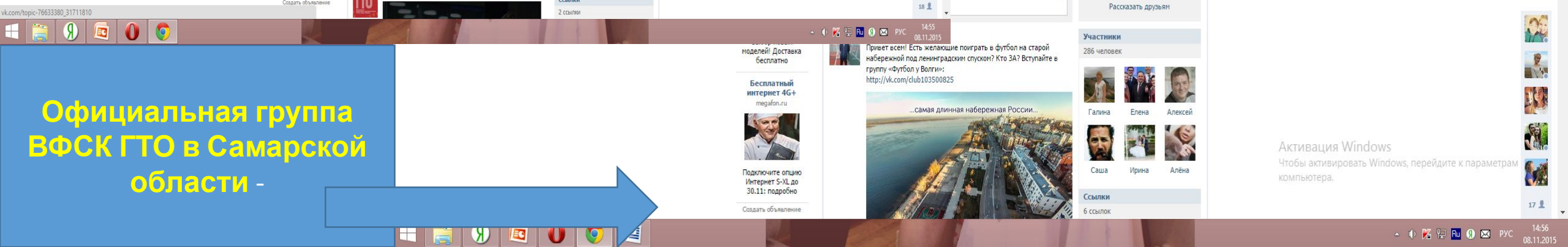
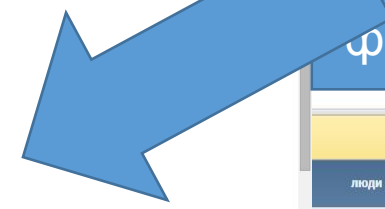
**Как получить медицинский допуск?** Получите медицинский допуск. Учащимся основной группы здоровья справку можно получить в медицинском кабинете образовательного учреждения, по итогам ежегодного медицинского осмотра. Если такого медицинского кабинета в образовательном учреждении нет, то нужно сходить 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





# ВФСК ГТО - Официальная группа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО



# Официальная группа ВФСК ГТО в Самарской области -



Активация Windows  
Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.

Активация Windows  
Чтобы активировать Windows, перейдите к параметрам компьютера.





- Моя Страница ред.
- Мои Друзья
- Мои Фотографии
- Мои Видеозаписи
- Мои Аудиозаписи
- Мои Сообщения
- Мои Группы
- Мои Новости
- Мои Ответы
- Мои Настройки

- Приложения
- Документы
- Реклама

Данное объявление больше не будет Вам показываться.

Если объявление содержит нарушения или ошибку, сообщите нам.

Данное объявление больше не будет Вам показываться.

Если объявление содержит нарушения или ошибку, сообщите нам.

Данное объявление больше не будет Вам показываться.

Если объявление содержит нарушения или ошибку, сообщите нам.

Все объявления

Открытая группа

ГТО.63

изменить статус

Описание: Россия – держава спортивных амбиций!  
В борьбе за победу - мы все заодно!  
Мы «За!» возрождение полезных традиций,  
Мы «За!» выполнение норм ГТО!

Местоположение: Кинель-Черкассы

Свежие новости

Обсуждения

ред.

1 тема [Добавить обсуждение](#)

Вопросы

1 сообщение. Последнее от ГТО.63, 28 июн в 12:24 →

Фотографии

[добавить фотографии](#)

В основном альбоме 35 фотографий [Все альбомы](#)



Аудиозаписи

[Добавить аудиозапись](#)

206 записей

[к записям от имени сообщества](#)



ГТО.63



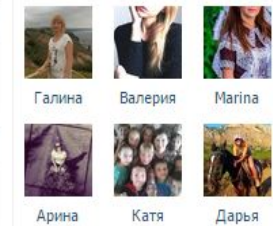
- Управление сообществом
- Рекламирровать сообщество
- Статистика сообщества

Вы состоите в группе ▼

[Рассказать друзьям](#)

Участники

170 человек



Ссылки

ред.

2 ссылки

- Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- ВФСК ГТО [gto.ru](http://gto.ru)

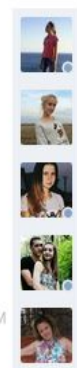
Фотоальбомы

1 альбом



# ГТО.63

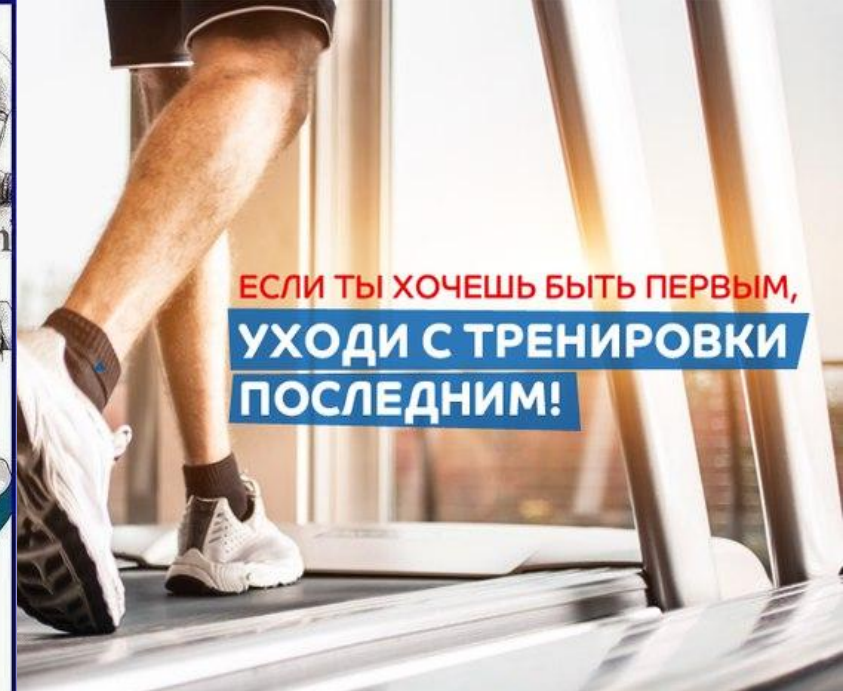
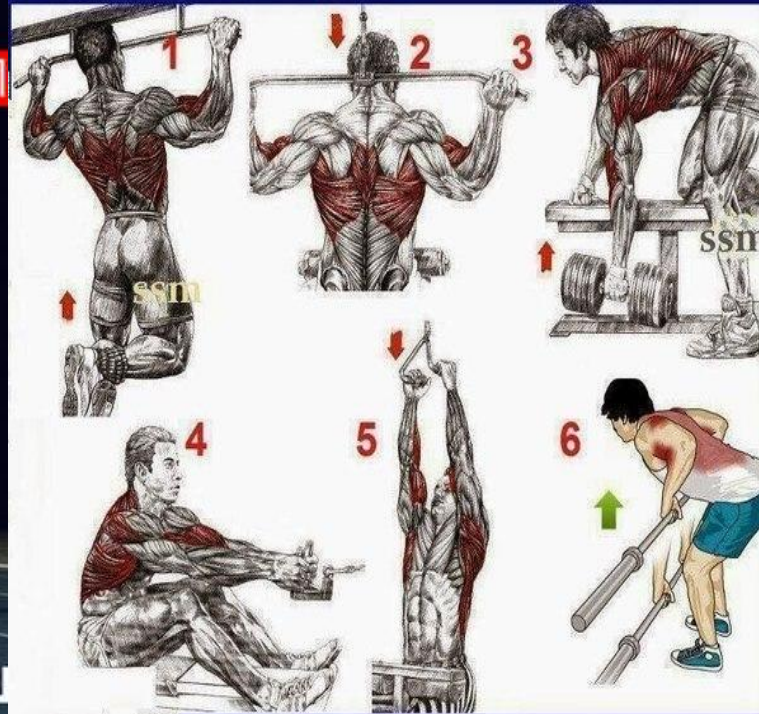
# 3



#ЯЛ



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



ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ПЕРВЫМ,  
УХОДИ С ТРЕНИРОВКИ  
ПОСЛЕДНИМ!



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
<b>Всего</b>	<b>80</b>	<b>95</b>	<b>120</b>	<b>125</b>	<b>145</b>	<b>155</b>	<b>180</b>	<b>185</b>	<b>195</b>	<b>215</b>	<b>220</b>	<b>230</b>	<b>250</b>	<b>255</b>	<b>260</b>



НЕ ЗНАЕШЬ  
С ЧЕГО НАЧАТЬ?

**НАЧНИ БЕГАТЬ**





НАЧНИ С  
МАЛОГО

**Гранат**  
В нем много волокон и воды

**Авокадо**  
Ускоряет обмен веществ

**Лимоны**  
Пейте утром воду с лимоном и медом

**Яблоко**  
Быстро насыщает

**Ананас**  
Не содержит холестерина и жира

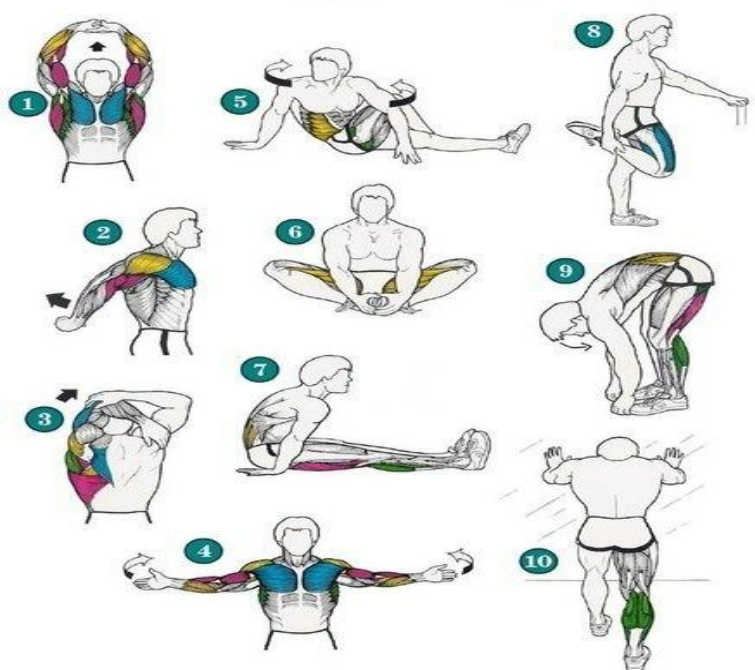
**Арбуз**  
Ликопин защищает от рака

**Апельсин**  
Насыщает эмоциональный голод

**Грейпфрут**  
Уменьшает тягу к сладкому

**Банан**  
Придает энергии

**выделяйся правильно**



**СЕГОДНЯ УСИЛИЯ -  
ЗАВТРА РЕЗУЛЬТАТ**



ПУТЬ К ЦЕЛИ ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА. СДЕЛАЙ ЕГО СЕГОДНЯ!



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГТО

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

ГТО

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

ФИРМЕННЫЙ СТИЛЬ

ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ

